

Upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever

Johanna Holm
Avhandling för pedagogie magister examen
Åbo Akademi
Fakulteten för pedagogik och välfärd
Vasa, 2020

Abstrakt

Författare	Årtal: 2020
Johanna Holm	
Arbetets titel	
Upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever.	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen.	
Vasa: Åbo Akademi. Pedagogiska fakulteten.	Sidantal: 86
Referat Denna avhandling baserar sig på data från en enkätundersökning utförd av projektet Skolan i rörelse, vars mål är att förbättra barns fysiska aktivitet under skoldagen. Syftet med denna avhandling är att undersöka om det finns ett samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. I alla forskningsfrågor undersöks det skillnaden mellan kön och studieår. I forskningsfråga ett undersöks fysisk aktivitet hos gymnasieelever, medan i andra forskningsfrågan undersöks gymnasieelevernas upplevda sociala status. I sista forskningsfrågan undersöks sambandet mellan fysisk aktivitet och social status hos gymnasieelever. Mina forskningsfrågor: 1 Gymnasieelevers fysiska aktivitet. a) Hur fysiskt aktiv är en gymnasieelev varje vecka? b) Hur fysiskt aktiv är en gymnasieelev på sin fritid? 2. Hur upplever gymnasieelever sin sociala status? 3. Vilka samband finns det mellan social status och fysisk aktivitet? I denna avhandling gjordes en kvantitativ undersökning med enkät som datainsamlingsmetod. Undersökningens informanter bestod av 349 gymnasieelever i årskurserna ett till fyra, 184 flickor och 165 pojkar deltog i undersökningen.	

Få finländska ungdomar rör på sig tillräckligt och kommer upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet varje dag. Av gymnasieeleverna är 22,3 % fysiskt aktiva i medeltal fem dagar i veckan men 17,5 % är väldigt lite fysiskt aktiva. Enligt mina resultat fanns det inget signifikant samband mellan fysisk aktivitet, kön och studieår. Mina resultat visar att det är mera flickor som håller på med måttlig fysisk aktivitet, promenader, löpning, bollspel än pojkarna på sin fritid. Pojkarna är mera intresserade av intensivare och ansträngande träning på tävlingsnivå.

Mina resultat visar också att det är flera flickor som upplever sin upplevda sociala status som hög i gymnasiet, medan pojkarna inte upplevde sin sociala status på samma sätt som flickorna. Majoriteten av gymnasieeleverna placerade sin upplevda sociala status på medelnivå, mellan trappsteg fyra och fem i undersökningen. Det fanns ett signifikant samband mellan social status och kön, men inget hos social status och studieår i forskningsfråga två.

Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet kunde konstateras. Det fanns ett signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet i forskningsfråga tre, men enligt mina resultat är det gymnasieelever som inte är fysiskt aktiva som upplever sig populära i skolan, medan de elever som var fysisk aktiva nästan alla dagar i veckan inte upplevde att de var populära eller hade en hög social status. Enligt mina resultat fanns det ett signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet.

Sökord/indexförd

Fysisk aktivitet, social status, popularitet, sosiaalinen asema, popularity, motion, idrott, liikuntaa, physical activity, gymnastik, popularitet, upplevd social status, gymnasieelev

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Avhandlingens syfte och forskningsfrågor.....	3
1.3 Avhandlingens disposition	4
2 Fysisk aktivitet.....	5
2.1 Definition på fysisk aktivitet	5
2.2 Negativa och positiva hälsoeffekter av rörelse och inaktivitet.....	6
2.2.1 Fysiskt välbefinnande	7
2.2.2 Psykiskt välbefinnande	8
2.2.3 Socialt välbefinnande.....	9
2.2.4 Inläring.....	10
2.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet	11
2.4 Ungas och vuxnas motionsvanor.....	12
Sammanfattning.....	14
3 Social status i skolan och dess koppling till fysisk aktivitet	16
3.1 Definition på social status	16
3.2 Sociala och sociokognitiva färdigheter	18
3.3 Social status och skolgång.....	19
3.4 Positiv och negativ popularitet	20
3.5 Sociala förhållanden	21
3.6 Fysisk aktivitet och social status	23
Sammanfattning.....	25
4 Teoretisk referensram	27
4.1 Pierre Bourdieu.....	27
4.2 Socialt fält och kapital	27
4.3 Habitus och smak	29

Sammanfattning.....	31
5 Metod och genomförande.....	33
5.1 Syfte och frågeställningar.....	33
5.2 Val av metod och forskningsansats	34
5.3 Enkät som datainsamlingsmetod	35
5.4 Datainsamling, undersökningens genomförande och undersökningsgruppen	36
5.5 Bearbetning och analys av data	38
5.6 Reliabilitet, validitet och etiska aspekter.....	40
6 Resultatredovisning	43
6.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet	43
6.1.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka	43
6.1.2 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka på sin fritid	44
6.2 Gymnasieelevers upplevda sociala status.....	46
6.3 Samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet	47
6.3.1 Sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet på fritiden	49
7 Diskussion	51
7.1 Metoddiskussion.....	51
7.2 Resultatdiskussion	54
7.2.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet.....	54
7.2.2 Gymnasieelevernas upplevda sociala status	57
7.2.3 Sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet	58
7.3 Avslutande sammanfattning	61
7.4 Förslag till fortsatt forskning.....	63

Bilagor

Bilaga 1: Enkät

Figurförteckning

Figur 1: Fördelning kön och studieår

Tabellförteckning

Tabell 1: Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka

Tabell 2: Gymnasieelevers fysiska aktivitet varje vecka på sin fritid

Tabell 3: Gymnasieelevernas upplevda sociala status

Tabell 4: Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet hos flickor

Tabell 5: Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet hos pojkar

Tabell 6: Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos flickor

Tabell 7: Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos pojkar

1 Inledning

I detta kapitel presenteras bakgrunden till ämnet och motivering till varför jag valde detta forskningsområde. Därefter följer en presentation av avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Kapitlet avslutas med en beskrivning av avhandlingens disposition.

1.1 Bakgrund

Människans livsstil har förändrats under de senaste åren och tekniken har utvecklats och förändrat befolkningens vardag (Faskunger, 2008). Tekniken har tagit bort mycket av vår rörelse och begränsat vår fysiska aktivitet. Det beräknas att en tredjedel av barn och ungdomar uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet i Europa. Rekommendationerna för fysisk aktivitet är 60 minuter fysisk aktivitet varje dag (Faskunger, 2008). Det är mycket forskning som visat att fysisk aktivitet hos ungdomar har minskat och att stillasittande aktiviteter har ökat trots allt. (Palomäki och Heikinaro- Johansson, 2011.) Stillasittandet har ökat fast det är väldigt populärt med idrott och att delta i fysiska aktiviteter (Palomäki & Heikinaro- Johansson, 2011).

Enligt grunderna för läroplanen den grundläggande utbildningen (2015) ska ämnet gymnastik på andra stadiet utveckla olika färdigheter som behövs för att kunna stödja elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Men enligt Faskunger (2008) finns det ändå en tydlig trend mot minskande fysisk aktivitet med stigande ålder och speciellt i tonåren. Det är flera flickor än pojkar som minskar på den fysiska aktiviteten sin vardag. Orsaker till minskad fysisk aktivitet enligt Social- och hälsovårdsministeriet (2015) är att färre barn cyklar eller promenerar till skolan, ökad bilskjutsande och bilåkning, minskad rörelsefrihet, ökad mediekonsumtion och minskad utevistelse.

Ericsson (2005) visar att deltagande i gymnastik och i annan fysisk aktivitet varierar beroende på social status och elevens bakgrund är väl känt. Dessutom varierar kön, ålder och kulturer mellan barn med olika fysiska och motoriska förutsättningar. Det finns också klara skillnader i pojkars och flickors socialiseringsprocess i idrott. Det finns också ett samband mellan social status och fysisk aktivitet hos familjen. Med detta menas om familjen har en hög social status utövas mera fysisk aktivitet än hos familjer mer lägre social status. (Tammelin, Nähyä, Laitinen, Rihimäki & Järvinen, 2003.)

Skolan beskrivs som ett socialt fält, och är en viktig del i formandet av elevernas identiteter och interaktionen med övriga elever och skolpersonal. Eleverna värderas ständigt av sin egen omgivning och att vara populär i skolan är inte lätt. Det gäller att framställa sig på ett sätt som passar in i de olika normer som finns. (Hansson, 2012.) Enligt Nordenswan (2016) strävar människor efter att bli populära eftersom popularitet ger oss makt. Det handlar om maktpositioner och rörelsefrihet, inte bara om vem som får bestämma utan också om vem som har råd att göra bort sig.

Det finns omfattande undersökningar och tidigare forskning om fysisk aktivitet och social status hos barn, men det saknas fortfarande forskning om ungdomar i de högre årskurserna, till exempel gymnasieskolor och yrkesinstitut (Tammelin mfl.:s 2013). Min undersökning har gjorts i samarbete med Liikunnan ja kansanterveys edistämistätiö och projektet Skolan i rörelse vars mål är att eleverna ska få aktivare och trivsammare skoldagar, mera fysisk aktivitet och mindre stillasittande. Målet är också att främja inlärning och elevernas delaktighet.

Mitt tema för min avhandling valdes utgående från mitt intresse för idrott och fysisk aktivitet. Under min ungdomstid har jag alltid varit aktiv med idrott och i gymnasiet var det ofta idrottarna som hade en hög social status. De gymnasieelever som var populära var de elever som hade en hög social status och dessa elever var omtyckta av många och hade en stor vänskapskrets. De populära gymnasieeleverna var de elever som var fysiskt aktiva eller hade idrottsframgång. Det var också elever som inte var fysiskt aktiva som upplevdes som populära,

dessa elever hördes och syntes också mest under raster och evenemang. I min framtida yrkeskarriär som klasslärare och gymnastiklärare kommer jag att möta dessa utmaningar och problemdiskussioner i många olika sammanhang, därför har jag valt att undersöka temat närmare för att kunna förhindra framtida grupperingar i klassen och kunna förstå bättre betydelsen av social status hos ungdomar och om fysisk aktivitet påverkar social status.

1.2 Avhandlingens syfte och forskningsfrågor

Det finns omfattande forskning om barn och ungas motionsvanor och fysisk aktivitet inom grundskolan, men det saknas liknande forskning för ungdomar i gymnasieutbildningen och yrkesutbildningen. Syftet med den här avhandlingen är att undersöka om det finns ett samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Denna avhandling är ett samarbete med projektet Skolan i rörelse vars mål är att eleverna ska få aktivare och trivsammare skoldagar, mera fysisk aktivitet, mindre stillasittande och att främja inläring och elevernas delaktighet. Utgående från syftet har tre forskningsfrågor utformats:

1. Gymnasieelevernas fysiska aktivitet.
 - a) Hur fysiskt aktiv är en gymnasieelev varje vecka?
 - b) Hur fysiskt aktiv är en gymnasieelev på sin fritid?
2. Hur beskriver gymnasieelever sin sociala status?
3. Vilka samband finns det mellan social status och fysisk aktivitet?

1.3 Avhandlingens disposition

Denna avhandling är indelad i sju kapitel. I kapitel ett presenteras avhandlingens inledning, bakgrund, syfte, forskningsfrågor och avhandlingens disposition. I kapitel två beskrivs fysisk aktivitet och effekterna av fysisk aktivitet, både positiva och negativa. I kapitel tre beskrivs social status i skolan och dess koppling till fysisk aktivitet, och i kapitel fyra beskrivs den teoretiska referensramen.

Vidare i min avhandling i kapitel fem beskrivs metoden som användes i undersökningen och syftet med undersökningen. Forskningsfrågor, undersökningsgrupp, datainsamlingsmetod, undersökningens genomförande och etiska frågeställningar presenteras. I det sjätte kapitlet redovisas resultaten där en forskningsfråga analyseras åt gången. I det sista kapitlet diskuteras undersökningsmetoden, undersökningens resultat, avslutande diskussion och förslag till fortsatt forskning ges.

2 Fysisk aktivitet

I detta kapitel beskrivs begreppet fysisk aktivitet och andra begrepp som är relevanta för fysisk aktivitet. Rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och vuxna kommer att presenteras. Dessutom beskrivs hälsoeffekter av fysisk aktivitet och ungas motionsvanor.

2.1 Definition på fysisk aktivitet

Att röra på sig är naturligt för barn och stöder deras uppväxt och utveckling. Samhället och föräldrarna ska skapa möjligheter för fysisk aktivitet som stödjer barnens utveckling och lärande. Barn och unga ska erbjudas en aktiv livsstil som fortsätter genom hela livet. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2015.)

För att förstå motion och fysisk aktivitet och hur rekommendationerna är utformade är det viktigt att först förklara de grundläggande begreppen (Hagströmer, 2017). Det är viktigt att förstå skillnaden mellan begreppen *motion*, *fysisk aktivitet*, *träning* och *inaktivitet*, eftersom de alla har olika innebörd (Världshälsoorganisationen, 2018).

Taube (2011) beskriver begreppet *motion* som fysisk aktivitet där man har ett hälsorelaterat syfte. *Motion* definieras som planerad fysisk aktivitet, som utförs med en bestämd avsikt. Avsikten med den fysiska aktiviteten kan vara att främja det fysiska eller psykiska välbefinnandet och få en bättre hälsa (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, 2014). Likes (2018) beskriver motion enligt muskelverksamhet som styrs av viljan och nervsystemet. Syftet med motion är att utföra rörelser. Motion går att ses utifrån flera synvinklar, till exempel, mängd, frekvens, vana, läng och belastning.

Fysisk aktivitet beskriver alla former av rörelse. Enligt Världshälsoorganisationen (2016) beskrivs fysisk aktivitet som en kroppslig rörelse som produceras av kroppens skelettmuskler och leder till en ökad energiförbrukning. Det går att vara *fysiskt aktiv* på flera olika sätt, och regelbunden fysisk aktivitet har hälsofrämjande effekter på människan.

Enligt Caspersen mfl.:s (1985) har träning och fysisk aktivitet gemensamma element och båda två innehåller kroppsrörelse. *Träning* har blivit definierat som fysisk aktivitet och båda termerna liknar varandra. Träning är dock inte samma sak som fysisk aktivitet. *Träning* är en subkategori till fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och innebär en upprepning av rörelse medan fysisk aktivitet är all rörelse.

Enligt Faskunger (2017) är inaktivitet motsatsen till fysisk aktivitet. *Inaktivitet* innebär olika konsekvenser för olika kroppsorgan.

Att mäta fysisk aktivitet kan antagligen göras objektivt eller subjektivt. Sjöström, Ekelund, Yngve, Nilsson & Hurtig-Wennlöf, 2002). Enligt Shephard (2003) går fysisk aktivitet att mätas med subjektiva metoder till exempel med enkäter. Enkätfrågorna frågar efter hur mycket fysisk aktivitet som utförs i veckan eller hur mycket fysisk aktivitet som har gjorts den senaste månaden. Fysisk aktivitet går också att mätas med objektiva mätinstrument som hjärtfrekvensmätning och accelerometer med rörelsemätning. (Sjöström, mfl.:s 2002).

2.2 Negativa och positiva hälsoeffekter av rörelse och inaktivitet.

Hälsa definieras enligt världshälsoorganisationen (2018) som ett tillstånd av fullständig psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande, och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Definitionen beskriver hälsa ur en positiv synvinkel och gäller hela människans livssituation och inte enbart de sjuka.

Hälsovinster för fysisk aktivitet enligt de givna rekommendationer är större än eventuella risker. Risker med fysisk aktivitet är överbelastning, skador, överträning, för lite vila och mental återhämtning. (Hagströmer, 2017.) Hur barn och ungdomar lever har en stor betydelse för hälsan. De flesta barn har en relativt god hälsa, men det finns också ett antal oroväckande problem idag. Ökningen av

fetma och övervikt och stillasittande ökar i samhället. Dessa faktorer ökar och bidrar till att folkhälsan bland befolkningen har försämrats. (Faskunger, 2008.)

Stillasittande bland barn och vuxna har ökat betydligt under de senaste åren och enligt Världshälsoorganisationen (2010) är inaktivitet och stillasittande globalt sett den fjärde största dödsorsaken i världen. Enligt UKK- institutet (2015) medför stillasittande och inaktivitet negativa effekter på människans stöd och rörelseorgan och negativa konsekvenser för hjärt- och kärlhälsan.

2.2.1 Fysiskt välbefinnande

Fysisk hälsa är ett brett begrepp som innefattar många faktorer. Vad människor äter, sover och hur befolkningen rör på sig påverkar hur bra människan mår fysiskt. Även om det inte finns något intresse för att motionerna tycker kroppen om det och behöver rörelse för att fungera optimalt. (Clausson & Nilsson, 2019.)

Enligt Nylund och Faskunger (2014) är det vetenskapligt fastställt att regelbunden fysisk aktivitet har positiva effekter på välbefinnande, hälsa och livskvalitet. Fysisk aktivitet beskrivs som ”the best Buy in public Health” och fysisk aktivitet är en hälsofrämjande faktor för alla människor. Faskunger och Sjöblom (2017) hävdar att hälsoeffekter av fysisk aktivitet kan beskrivas som både akuta och långvariga hälsoeffekter i kroppen. Med akuta effekter menas sänkt blodtryck och med långvariga menas permanent sänkt blodtryck tillsammans med fysisk aktivitet.

Regelbunden fysisk aktivitet har positiva effekter på barns fysiska aktivitet och förbättrar barns benhälsa, ökar muskelstyrkan och motverkar oro och ångslan. Hos barn och unga vuxna ökar även insulinkänsligheten och minskar risken för diabetes typ 2 och benskörhet i vuxen ålder. (Faskunger, 2008.) Fysiskt välbefinnande påverkar kroppens stöd- och rörelseapparat, och bidrar till starkare skelett, bättre balans, uthålligare muskler och flexiblare leder med att vara fysisk aktiv. Andningen och cirkulationen blir bättre med rörelse och med hjälp av fysisk aktivitet blir lungorna effektivare och hjärtmuskeln starkare.

Nervmuskelsystemet blir också effektivare när man tränar snabbhet och teknikövningar. (Faskunger & Sjöblom, 2017.)

För att människokroppen ska fungera på rätt sätt behöver kroppen rörelse. Enligt Nyberg (2017) är hälsovinster av fysisk aktivitet hos 6 - 17-åringar en förbättrad allmän kondition, förbättrad skeletthälsa, ökad muskelstyrka, förbättrad mental hälsa, förbättrad skolprestation, sänkning av högt blodtryck och förbättrad metabol hälsa med minskning av kroppsfett hos ungdomar med övervikt och fetma.

Fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala välmående. Tidigare var fysisk aktivitet en vardaglig aktivitet, medan idag krävs det tränare, utrustning för träningen, idrottsanläggningar för att barnen ska hålla på med fritidsaktiviteter. Föräldrarna har också en stor påverkan på barns fysiska aktivitet och familjens ekonomi har också en stor inverkan på om barnet är fysisk aktiv eller inte. (Karjula, 2014.)

2.2.2 Psykiskt välbefinnande

Välbefinnande är ett flertydigt begrepp. Välbefinnande kan beskrivas som människans levnadsvillkor, till exempel arbete, utkomst och boende som utgör grunden för en människas välbefinnande. Till välbefinnandet hör också sociala kontakter, hälsa, känslor, upplevelser av egna erfarenheter och livskvaliteten. (Mattila-Holappa mfl.:s 2020.)

Psykiska välbefinnandet är en viktig del av människans hälsa. Den är en resurs och livskompetens som hjälper att möta utmaningar i vardagen och situationer livet som är svåra. Den psykiska hälsan är viktig för alla människor, oberoende av ålder, nationalitet eller kön. (Mattila-Holappa mfl.:s 2020.)

Positiva effekter har hittats i samband med fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Dessa är känslan av positiva känslor, ha ett gott humör, känna stolthet när man är

fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet ger också upphov till mindre stresshormoner i kroppen och mindre ångestkänslor. (Faskunger, 2013.)

Förutom positiva fysiska effekter har fysisk aktivitet ett starkt samband med psykisk hälsa. Enligt Faskunger (2013) ökar fysisk aktivitet människans självuppfattning och självkänsla. Nyare forskning visar att fysisk aktivitet är ett sätt att förhindra för tidig död bland människor som lider av psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet kan förhindra panikattacker, ångestattacker och stressyndrom. (Richardson, Faulkner, McDevitt, Skrinar, Hutchinson, Piette, 2005.) Enligt Nyberg (2017) har studier och experimentell forskning visat samband mellan fysisk aktivitet och depression. Studierna visar att fysisk aktivitet minskar på depression och frånvaron av symptom, men det är svårt att utifrån dagens kunskapsläge kunna beskriva den exakta mängden fysisk aktivitet som behövs för att minska depression.

2.2.3 Socialt välbefinnande

Enligt Karjula (2014) innebär socialt välbefinnande att växa som människa i ett samhälle. Människan interagerar med andra människor och värderar de normer som råder i samhället. Att ha socialt stöd och trygghet, vara integrerad i grupp eller vara social mot andra kan leda till ett ökat positivt självförtroende och självkänsla, som i sin tur kan påverka människans psykiska välbefinnande och hälsa. Östberg (2001) menar att sociala relationer anses vara en viktig resurs som skyddar mot psykisk ohälsa hos människor.

Under gymnastiklektionerna får eleverna träna sina sociala kunskaper genom samarbete. Enligt den Grundläggande läroplanen (2015, s. 213- 215) är syftet med undervisningen i ämnet gymnastik att ge sådana kunskaper och färdigheter som behövs för elever att utveckla och upprätthålla sin sociala, fysiska och psykiska funktionsförmåga. Gymnastik ska fördjupa kunskaper och färdigheter som tillhör den sociala funktionsförmågan. Eleverna ska främja den sociala egenskapen och arbetet ska bestå av delaktighet, samverkan och aktivitet tillsammans.

Socialt stöd är en viktig del i främjandet av fysisk aktivitet bland människor. Olika former av socialt stöd har en stark koppling till regelbunden fysisk aktivitet. Brist på stöd är den vanligaste orsaken till att barn är fysisk inaktiva, eller slutar med regelbunden fysisk aktivitet. (Faskunger & Nylund, 2014.)

2.2.4 Inläarning

Inläarning är en process och med den utvecklas och växer människan. Inläarning är ett aktiv tolkningsprocess som sker genom social omgivning. Som ett resultat av inläarning förändras beteendet, färdigheter, kunskaper och känsloreaktioner hos människan. De upplevelser som skapas från uppväxtmiljön bildar inläring. (Likes, 2018.)

Enligt Likes (2018) påverkar motion barnens kognitiva funktioner positivt och främjar inläringen. Motion under skoldagen främjar elevernas beteende i klassrummet och koncentrationen på uppgifter är betydligt högre. Sambandet mellan motion under skoldagen och kognitiva funktionerna kan förklaras med förbättrade skolresultat. Enligt Faskunger och Sjöblom (2017) har människor som är fysiskt aktiva högre kognitiva funktioner än de som är mera stillasittande.

Barns kognitiva inläring beskrivs som ett övertygande sätt att indirekt påverka studieresultat med fysisk aktivitet (Bailey mfl.:s 2009). Tammelin mfl.:s (2008) hävdar att kognitiv utveckling är färdigheter kring förståelse, minne, problemlösning, tänkande och handlingsplanering. Utveckling av dessa egenskaper har en inverkan på hur ungdomar och barn lär sig att anpassa, förstå och förändra världen.

Det går att minska på motoriska brister och öka på barnens skolprestationer med hjälp av fysisk aktivitet. I studier har forskare hittat positiva samband mellan kondition, konditionsträning och skolprestationer (Ekblom, 2011). Det har gjorts flera undersökningar hos barn och hur fysisk aktivitet påverkar deras välmående. Enligt undersökningen som gjordes av Ericsson (2017) har resultaten kunnat visa signifikanta skillnader hos barn som är fysisk aktiva och hos barn som är inaktiva.

Barnen som är fysisk aktiva presterar enligt resultaten bättre på olika prov i skolan än hos inaktiva barn.

2.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Det finns många specifika rekommendationer för fysisk aktivitet och hur mycket befolkningen bör vara fysisk aktiv. Barn och ungdomars fysiska aktivitet jämförs ofta mellan länder emellan och de rekommendationer som finns är framtagna ur ett hälsofrämjande perspektiv som varierar från land till land. (Tammelin & Karvinen, 2008.)

I Finland är rekommendationerna enligt organisationen Ung i Finland och Kultur och Undervisningsministeriet (2008) barn från sju till aderton ska vara fysisk aktiva minst en till två timmar varje dag. Detta är den minsta mängden fysisk aktivitet som rekommenderas och helst ska barn röra på sig mera än detta. Detta kan också LIITU-undersökningen (2018) ta fasta på att alla barn och ungdomar från sju till aderton år ska röra på sig minst ett till två timmar varje dag. Totalt sett visar undersökningen att bara hälften av alla barn och ungdomar rör på sig tillräckligt och kommer upp till det som rekommenderas med tanke på deras ålder och hälsa (Yrkesföreningar fysisk aktivitet, 2011.)

Enligt Raustorp (2013) ska alla ungdomar vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag eller nästan varje dag med deltagande i olika idrotter, vardagsaktiviteter, lekar, idrottsundervisning och med egen träning. Ungdomar bör vid tre eller flera tillfällen i veckan delta i aktiviteter på måttlig intensiv nivå med en varaktighet på minst 20 minuter under varje träning eller tillfälle. Aktiviteten ska vara av konditionshöjande karaktär. (Nyberg, 2017.)

Enligt Likes (2018) ska alla barn borde röra på sig mångsidigt och åldersanpassat och inte sitta stilla mera än två timmar i sträck. Tiden framför datorn borde också begränsas till högst två timmar varje dag. Dessa rekommendationer ska fungera som en riktlinje och hjälp för alla som håller på med verksamhet för barn och unga. (Tammelin & Karvinen, 2008.)

Rekommendationer för vuxnas fysiska aktivitet är 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara måttlig men vid hög intensitet rekommenderas 75 minuter i veckan och måttlig och hög intensitet bör varieras. Aktiviteter som uppfyller rekommendationerna är 30 minuter rask promenad fem gånger i veckan, 20 till 30 minuter löpning tre dagar i veckan eller en kombination av dessa. Undersökningar visar stora skillnader mellan olika befolkningsgrupper och olika åldersgrupper i frågan om rekommendationer för fysisk aktivitet och hur de uppfylls. (Yrkesföreningar fysisk aktivitet, 2011.)

De internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn från fem till sjutton år är enligt Världshälsoorganisationen (2018) 60 minuter högintensiv fysisk aktivitet dagligen. För vuxna från aderton till 64 år är rekommendationerna 150 minuter intensivt fysisk aktivitet i veckan, medan rekommendationerna för 65-åringar och äldre är de samma som för vuxna, 150 minuter i veckan.

Forskare inom området anser att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva en halvtimme varje dag på en ansträngningsnivå som motsvarar snabb promenadtakt. Därtill krävs det mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan. Att man inte med säkerhet kan fastställa kriterier för vad som är tillräckligt beror på aktivitetsnivån. Man kan inte praktiskt utsätta barn eller vuxna för experiment där de "tvingas" till att vara fysiskt aktiva. (Vetenskapsrådet, 2005.)

2.4 Ungas och vuxnas motionsvanor

Enligt Faskunger (2013) är den vanligaste fritidsaktiviteten bland barn att spela datorspel, se på tv, video och använda internet. Motionsvanor hos vuxna och äldre människor över 65 år är enligt Världshälsoorganisationen (2018) simning, promenad, dans, vandring och trädgårdsarbete.

Enligt Tammelin mfl.:s (2013) har flickor och pojkar olika fritidsintressen och olika idrottsintressen. Flickor deltar mera i promenader, gymnastik, ridning och i dans, medan pojkarna deltar i fotboll och bollspel mera än flickorna. Populärt bland pojkarna är också styrketräning, motorsporter, skateboarding och rullskidning.

Finländarna motionerar idag någorlunda aktivt på sin egen fritid, men det räcker inte till för att uppfylla den dagliga rekommenderade mängden fysisk aktivitet varje dag. (Social och hälsovårdsministeriet, 2015.) Mindre än hälften av ungdomarna motionerar enligt den mängd som rekommenderas och det är många som inte uppnår de positiva effekterna av motion. Nästan hälften av alla barn från 12 till 14 år motionerar, men det är bara en tredjedel från 16 till 18 år som kommer upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet 60 minuter varje dag. Forskning visar att utövande av idrott minskar när barn kommer in i puberteten. (Tammelin, mfl.:s 2013.)

Enligt Undervisnings- och kulturministeriet (2016) rör var femte elev på sig för lite. Från lågstadiet till högstadiet ökar flickors och pojkars inaktivitet och i alla åldersgrupper är det mera flickor som är inaktiva än pojkar. Enligt Kokko, Hämylä, Husu, Villberg, Jussila, Mehtälä, Tynjälä och Vasankari (2016) finns det stora skillnader mellan flickor och pojkar när det kommer till fysisk aktivitet. Enligt undersökningen uppfyller pojkar i alla åldrar rekommendationerna för fysisk aktivitet vilket flickorna inte gör. De ungdomar som är fysiskt aktiva lite om dagen är fysiskt aktiva 44 % i skolan, medan ungdomar som är fysisk aktiva på fritiden rör på sig 27 % i skolan. Motionen är viktig för alla barn, men speciellt för barn som är inaktiva på fritiden är gymnastiken i skolan viktig. Dessa data är för grundskolan, men det saknas ännu liknande forskning för elever i gymnasieskolor, yrkesinstitut och bland äldre elever.

Skolan i rörelse gjorde en forskningsrapport om elevernas fysiska aktivitet och detta var ett pilotskede av programmet under 2010–2012. Syftet med undersökningen var att samla in information om finländska skolelevers fysiska aktivitet. Forskningen undersökte också hur den fysiska aktiviteten förändrades under pilotskedet. Undersökningen gjordes med hjälp av enkäter och i den deltog 698 låg- och högstadieelever från olika skolor i Finland. Dessutom följdes det upp förändringar i fysiska aktiviteten i fyra olika skolor som deltog i programmet. Resultaten visar att lågstadieeleverna rör på sig på en medelhögintensiv nivå i 62 minuter, medan högstadieeleverna rör på sig i 44 minuter under en dag. Resultaten

ger en förståelse kring barnens fysiska aktivitet under skoldagen och utanför skolan. (Skolan i rörelse, 2013.)

Enligt Tammelin mfl.:s (2013) undersökning om finländska skolbarns fysiska aktivitet visar resultaten att cirka hälften av lågstadieeleverna och 17 % av högstadieeleverna ägnar sig åt fysisk aktivitet under minst en timme om dagen. Av lågstadieeleverna är det 9 % och 1 % av högstadieeleverna som rörde på sig en halvtimme om dagen. Enligt rekommendationerna borde inte eleverna sitta mera än två timmar framför dator eller tv och denna gräns överskreds tydligt.

Enligt Mikaelsson (2012) finns det tydliga skillnader mellan intensiteten i träningen mellan flickor och pojkar på gymnasiet. Enligt resultaten är det pojkarna som har en mera intensitet i träningen och flickorna har en lägre intensitet i träningen. Skillnader visas tydligt mellan 18 till 20 år och flickorna är mera intresserade i promenader än vad pojkarna var.

Enligt Social och hälsovårdsministeriet (2013) visar forskning att vuxna som når upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet (2 h och 30 minuter/vecka) uppfylls av cirka 42 % yrkesskolelever och 55 % av gymnasieelever. De elever som rör på sig minst eller ytterst lite är flera bland yrkeselever än bland gymnasieelever. Nästan hälften av alla yrkesskolelever och gymnasieelever ägnar sig åt motion som gör dem svettiga och andfådda högst en timme i veckan, men 15 % är ändå fysiskt inaktiva (Social och hälsovårdsministeriet, 2013.)

Sammanfattning

Att röra på sig är naturligt för barn och stöder deras uppväxt och utveckling. Samhället och föräldrarna ska skapa möjligheter för fysisk aktivitet som stödjer barnens utveckling och lärande. Fysisk aktivitet är viktigt för barns psykiska, fysiska och sociala utveckling. Att röra på sig förbättrar inlärning och barnen orkar koncentrera sig bättre i skolan. Fysisk aktivitet är också en förebyggande

faktor för sjukdomar och folksjukdomar som till exempel fetma, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

I Finland når ca en tredjedel upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva åtminstone 60 minuter varje dag på en ansträngningsnivå som motsvarar snabb promenadtakt, därtill krävs det också en mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan.

Undersökningar visar att det är mera pojkar som är fysiskt aktiva och utövar en mera ansträngande motion än vad flickorna gör. Populära fritidsaktiviteter hos barn och ungdomar är tv, datorspel och att se på video. Det har gjorts flera undersökningar om ungdomars fysiska aktivitet och resultaten visar att många av barnen inte kommer upp till den mängd fysisk aktivitet som rekommenderas och stillasittande är mera vanligt nu än vad det har varit tidigare.

Den fysiska aktiviteten påverkar också barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Genom att vara fysiskt aktiv förbättrar det också barns inlärning och de orkar koncentrera sig bättre i skolan.

3 Social status i skolan och dess koppling till fysisk aktivitet

I detta kapitel kommer begreppet social status att definieras och andra begrepp som är relevanta för social status. I kapitlet kommer social status och skolgång att definieras och social status och fysisk aktivitet att presenteras. Till sist finns det en kort sammanfattning av kapitlet.

I denna avhandling har begreppet *social status* blivit definierat som *popularitet*. Begreppet *social status* går att beskrivas ur flera olika perspektiv och redogöras för på flera olika sätt. Därför valdes *popularitet* som det mest lämpliga begreppet för denna avhandling. I detta kapitel används social status och kompisrelationer synonymt med begreppet popularitet.

3.1 Definition på social status

Social status, även kallad status betyder betingad rangordning som en individ har i samhället. *Social status* handlar om människans rättigheter, skyldigheter och livsstil inom en social hierarki baserad på ära och prestige. Status kan tillskrivas och tilldelas vid födseln, men status kan också förtjänas t.ex. med utbildning, yrke, prestationer och inkomst. Status kan också beskrivas som höga positioner och kontroll över andra människor. (Ulver-Sneistrup, 2012.)

I skolvärlden kan status förklaras med begreppet *popularitet*. *Popularitet* kan sammankopplas med ett socialt rykte som kännetecknas av makt, dominans och synlighet (Zook & Russotti, 2012). *Popularitet* kan också beskrivas som att ha många vänskapsrelationer och mycket socialt umgänge (Cillessen & Rose, 2005). Holm (2008) undersökte flickor och pojkars vänskapsrelationer och där förklarades begreppet *popularitet* som att synas och höras. Det gäller att sticka ut från mängden och vara någon som märks av alla. Dessa tre definitioner förklarar popularitet på samma sätt, men ur olika perspektiv.

Printz och Sjögren (2012) beskriver också popularitet med hjälp av tre kategorier. Den första kategorin beskriver popularitet genom individens personlighet, till exempel egenskaper som snällhet, omtänksamhet och att vara en god vän. Den andra kategorin är popularitet genom duktighet. Duktighet kan beskrivas med att vara effektiv och hjälpsam på gymnastiklektionerna. Den tredje kategorin är popularitet hos könen till exempel skillnaden mellan flickor och pojkars popularitet.

Inom forskning om popularitet kan enligt Borch mfl.:s (2011) popularitet delas in i två olika delområden. Dessa är *sociometrisk popularitet* och *upplevd popularitet*. Sociometrisk popularitet innebär att personen är omtyckt av många och accepterad som vän, medan upplevd popularitet innebär att personen till exempel går omkring och tänker ”att hur många vet vem jag är” eller så kan upplevd popularitet basera sig på rykten (Chillesen & Rose, 2005). Det är barnets upplevelse av sitt rykte som avgör vilken typ av upplevd popularitet barnet tycker sig ha i just den stunden. (Parkhurst & Hopmeyer, 1998.)

Parkhurst och Hopeyer (1998) gjorde en undersökning som mäter upplevd social status hos ungdomar. I undersökningen deltog 727 ungdomar i årskurs sju och åtta. Denna undersökning försökte hitta ett samband mellan upplevd social status och sociometrisk status. För att kunna analysera den upplevda sociala statusen hos ungdomarna bad forskarna informanterna att skriva ner tre av sina klasskamrater som var mest populära och tre klasskamrater som de ansåg vara mins populära i klassen. Därefter räknades det ut vem som var populär och inte populär i olika kategorier. Resultaten från undersökningen kunde visa att upplevd popularitet inte är samma som att vara omtyckt av andra, utan påverkas av positiva och negativa faktorer.

Social status kan mätas med olika mätinstrument (Giatti mfl.:s 2012). Social status har blivit undersökt med tidigare forskning med en modellbaserad MacArthur Scale (Goodman, Adler, Kawachi, Fraizer, Huang & Colditz 2001.) Skalan är en trappstegsmodell med tio olika trappsteg. Högst upp i stegen beskrivs de elever som har en hög social status och lägst ner de elever som har en låg social status. Skalan har blivit använt i flera undersökningar som Adler, Epel,

Castellazzo, Icovics, (2000) undersökning. Andra studier har också använt denna trappstegsmodell, till exempel Bullock och Limbert (2003) undersökning om den socioekonomiska stegen: kvinnors låginkomstuppfattningen om klasstatus och möjligheter. Båda undersökningarna har använt samma MacArthur scale i sina analyser.

3.2 Sociala och sociokognitiva färdigheter

Enligt Keltikangas-Järvinen (2011) är socialitet och sociala färdigheter inte samma sak. I olika sammanhang brukar människor använda sig av meningen ”jag är en väldigt social person som tycker om människor”, men det definierar inte vad som menas med sociala och sociokognitiva färdigheter. Alla människor uppfattar begreppet social på olika sätt och *socialitet* är något personen är född med och hur intresserad personen är av andra människor. Sociala färdigheter kan delas in i flera olika delområden, dessa är enligt Keltikangas- Järvinen (2011) empati, finkänslighet och sympati. Keltikangas- Järvinens (2011) forskning visar att socialitet är mycket viktigt för personer som anser sig själva vara sociala. Detta synsätt gör att människor inte alltid agerar rationellt och därför är det sannolikt att sådana personer ljugar oftare på grund av den starka viljan av att bli omtyckt av andra.

Enligt Laine och Aho (2005) är *sociala färdigheter* social interaktion och samarbete med andra människor. Laine beskriver också att socialt beteende bedrivs av faktorer som tolkning av andra och medvetenhet av den situation man befinner sig i. Med sociala färdigheter menar Keltikangas- Järvinen (2011) hur människan klarar av olika sociala förhållanden. Det betyder att sociala färdigheter beskrivs som förmågan att kommunicera och sättet att vara med andra människor.

Till sociala färdigheter hör också socioemotionella och sociokognitiva färdigheter. Socioemotionella färdigheter beskriver utvecklandet och uttryckandet av känslor. Socioemotionella färdigheter är utvecklandet av trygga relationer hos sina kamrater och vuxna (Laine & Aho, 2005). Sociokognitiva färdigheter beskriver hur människor klarar av att processerna daglig information och identifiera olika

konflikter mellan människor. Sociokognitiva färdigheter beskriver också hur feedback kan förbättra på beteendet.

Människor träffas och träffar nya människor varje dag. En social relation mellan två personer kan emellertid bara talas om när interaktionen fortsätts och upprätthålls mellan dem (Laine & Aho, 2005). En social grupp består av flera interaktioner och en grupp människor är sammankopplade till varandra med social status eller genom deras sociala relation. Cotterell (2013) och Laine (2005) hävdar att människor förändras genom åren och på samma sätt förändras människors uppfattning kring socialitet. Vi kan följa med människors sociala utveckling hela livet.

3.3 Social status och skolgång

Popularitet är ett ämne som väcker tankar och diskussioner hos många lärare, föräldrar, i media och hos eleverna. Populära elever beskrivs som attraktiva, ser tuffa ut, gör bra ifrån sig och deltar i olika aktiviteter. Popularitet och makt är något som många elever strävar efter i skolan och ordet popularitet innehåller i sig flera olika tolkningar beroende på hur individen ser på begreppet. Popularitet kan också fås genom belöning, till exempel om en människa har gjort något stort som har lett till en stor utsträckning, vilket människor beundrar och respekterar. Detta kan till exempel vara att personen har vunnit en stor tävling. (Kojola, 2016.)

I Hongling Xie mfl.:s (2006) undersökning intervjuades 489 afroamerikanska studenter i årskurserna ett, fyra och sju. I studien undersöktes elevernas uppfattning om popularitet och varför vissa av eleverna anses vara populära medan andra inte är det. De faktorer som eleverna ansåg att påverkar populariteten i skolan är utseende, kompisumgänge och social begåvning. De äldre eleverna i årskurs sju ansåg dessutom att deltagande i aktiviteter utanför skolan inom sport och fysisk aktivitet var en faktor som påverkar hur populär en elev upplevs vara. Trickley och Topping, (2006) anser också i sin undersökning att gymnastik och fysisk aktivitet har en konkret betydelse för att utveckla sociala färdigheter som påverkar populariteten.

Popularitet beskrivs oftast som relationer och med social samvaro. Barn formar sina sociala relationer med vänskapsrelationer. Enligt LaFontana och Cillessen:s (2002) undersökning om barns uppfattningar om populära och icke populära elever tyder på att barns syn på populära och icke populära elever är mycket komplex. I undersökningen användes en enkät som 408 barn från årskurs fyra till åtta besvarade. Resultaten visar att elever som ansågs vara populära hade en bra balans mellan prosocialt och antisocialt beteende och kan dominera andra. Orsaken till att vissa barn ansågs vara "icke populära" var att de saknade social förmåga.

Sweeting mfl.:s (2011) har gjort en liknande undersökning om social status och popularitet. Han beskriver social status som en del av vår vardag, och att människor är rangordnade enligt hierarkier. Undersökningens metoder baserade sig på flera olika trappsteg i en steg som beskriver elevernas popularitet, sportighet, ålder, skolframgång och makt. Stegarna var i skalorna ett till tio och skala ett var sämst och skala tio var bästa möjliga. Trappsteget som fick mest ifyllda svar var den som förklarade hur sportig man är. Resultaten visar att det var många pojkar som ställde sig högst upp på alla stegar, medan det var färre flickor som svarade på alla frågor och placerade sig längst ned i steget.

3.4 Positiv och negativ popularitet

Popularitet är ett väldigt komplext begrepp och att vara populär betyder inte alltid något positivt. Det positiva med att vara populär enligt LaFontana och Chillessen (2012) är att många andra ser upp till en. Det positiva med popularitet är också att personen bli omtyckt av andra, medan det negativa är den mobbning och det dåliga beteende som kan utvecklas hos de ungdomar som anses vara populär. Popularitet kan alltså innebära negativa egenskaper hos människan, till exempel makt och kontroll. (LaFontana & Cillessen, 2012.)

I tidig tonårstid strävar ungdomar till att bli populära, men önskan att vara populär kan ha negativa konsekvenser för människor. I själva verket har tidigare forskning visat att ungdomar med en hög popularitetsnivå har negativa relationer med sina

vänner. (Breslend mfl.:s 2018.) Undersökningen visade faktorer som avisande av vänner för att uppnå målet med sin popularitet, vilket ledde till negativa vänskapsrelationer. De ungdomar som inte var populära, men inte heller hade önskan om popularitet blev istället offer för avisade av sina vänner.

Popularitet i gymnasiet kan vara negativ eller positiv social status hos eleverna. Den negativa sidan av popularitet är enligt Borch mfl.:s (2011) aggressivitet. Studien visar att populära elever anses mera fysiskt aggressiva än de elever som är mindre populära. Studien visade också att de elever som är aggressiva är de populära eleverna i skolan.

Skillnader mellan flickors och pojkarnas popularitet under skoltiden är enligt Felix, mfl.:s (2009) mobbning. Mobbning är ett sätt att söka efter social status och makt i skolan på ett negativt sätt. Enligt undersökningen finns det signifikanta skillnader mellan pojkars och flickors sätt att mobba. Flickorna använder sig mera av rykten, medan pojkarna är istället mera fysiska och aggressiva. Enligt Felix mfl.:s (2009) undersökningen ansåg de elever som upplevdes som populära mer aggressiva och hade en bristande social förmåga. Resultaten från studien visar också att pojkar ansågs vara mera aggressiva och dåligt beteende var en faktor som gav popularitet hos elever i årskurs sju, medan detta inte var fallet hos flickor i samma ålder.

3.5 Sociala förhållanden

Skolan är en viktig faktor som formar barns sociala färdigheter och enligt Utbildningsstyrelsen (2015) ska eleverna utveckla sin sociala och psykiska funktionsförmåga under gymnastiklektionerna. Eleverna ska försöka sitt bästa, utveckla sig själv långsiktigt, arbeta aktivt och respektera varandra. Eleverna ska också lära sig att hjälpa och stödja varandra och ta ansvar över sina egna och andras gemensamma aktiviteter i undervisningen.

Popularitet uppstår alltid i ett socialt sammanhang. Olika grupper uppfattas av eleverna som olika populära och innehar olika makt i gruppen. Innan en grupp kan visa tydliga maktpositioner handlar det om att vinna och försöka stärka sin

ställning inom gruppen. Enligt Prinz och Sjögrens (2012) undersökning visar resultaten att det finns skillnader mellan klasser och gymnastiklektioner. Med detta menar eleverna i undersökningen att det kan vara ”inne” eller ”coolt” att inte delta i gymnastikundervisningen. I klasser som dessa är det populära eleverna som sitter på sidan och håller på med sina mobiltelefoner, medan de som är mindre populära deltar i undervisningen.

Undersökningen Prinz och Sjögren (2012) visar en stor skillnad mellan pojkars och flickors popularitet under gymnastiklektionerna. Pojkarna tog mycket plats och med observationer av gymnastiklektioner antogs det att pojkarna tog mycket mera plats än vad flickorna gjorde, fast pojkarna blev tillsagda av läraren att låta flickorna slå bollen så tog de slaget ändå. (Prinz & Sjögren, 2012.) Kampen om popularitet riskerar att exkluderande elever inte lyckas särskilt väl under gymnastiklektionerna (LaFontana & Cillessen, 2002).

Det finns skillnader bland grupper och individuella personer när det handlar om popularitet. Enligt Printz och Sjögren (2012) som forskat inom popularitet och statushierarkier på idrottslektionen visade resultaten att det fanns signifikanta skillnader mellan grupper. Resultaten visar att varje persons individuella popularitet beror på hur stor gruppen är och hur den värderas av andra.

Den sociala miljön har en betydelse för elevernas lärande och prestationer i skolan. Enligt Kautto-Knape (2012) har läraren en betydande roll inom utvecklandet av elevers sociala färdigheter. En lärare behöver ta varje elevs behov i beaktande och öka elevernas upplevelser av inkludering. Enligt Faskunger, (2008) är den vanligaste sociala orsaken till att barn idrottar är att träffa nya kompisar och att ha kul. Därför hålls barnen fysiskt aktiva och är fysisk aktiv ofta till följd av den sociala aspekten. Macdonald-Wallis (2012) forskning visar ett större antal vänner som regelbundet är fysisk aktiva eller deltar i olika sportaktiviteter har en ökad sannolikhet att göra det samma som sina vänner gör. Vilket visar en stor sannolikhet att sociala förhållanden har en positiv inverkan på fysisk aktivitet.

Det är viktigt att förstå att redan från födseln är barn individuella. Individualitet beror mycket på generna och miljön som formar människan. När barn är små är

föräldrarnas viktigaste uppgift att forma barnet med lek och interaktion. När barnet blir i lekåldern så börjar barnet integrera med lek och kommunikation med andra barn och formar en social relation till dem. Barn som är i skolåldern utvecklar en fantasilek och börjar inkludera andra barn i lek mera. När barn blir äldre försvinner leken helt och kompiskretsar blir viktigare. Telefonanvändandet ökar och sociala relationer minskar fysiskt hos äldre barn. (Laine, 2005.)

När barn och ungdomar får socialt stöd från sina föräldrar är de sannolikt mera fysiskt aktiva än inaktiva. Föräldrarna kan påverka barnets fysiska aktivitet med att själva delta i olika aktiviteter som intresserar barnet. (Cantell, Crawford & Dewey, 2012). Forskning visar att stöd från föräldrar och vänner är det stöd som behövs för att motivera barn att vara fysisk aktiva (Ricardo, 2013). Det sociala stödet kan förekomma i olika former, till exempel med att få skjuts till träningen (Instrumentellt) eller med att diskutera om träningen, uppmuntran eller egna erfarenheter, detta kallas informativt form (Marcus & Forsynth, 2003).

3.6 Fysisk aktivitet och social status

Idrottsprestationer och status har påverkat människor både i verkligheten och genom media. Om Finlands VM lag vinner i ishockey vet alla i hela landet om det och speciellt vem som var med i laget, vilka spelare och vilken tränare som deltog i turneringen. På samma sätt fungerar det också i skolan. Om elever vinner stafettkarnevalen så uppmärksammas löparna och det bildas status kring dessa människor. Det har alltid funnits en status hos de personer som presterar bra i idrott både i skolan och utanför. (Marcus & Forsynth, 2003.)

Idrott har ofta setts som ett pedagogiskt verktyg, till exempel genom deltagande i idrott anses påverka och kunna bidra till utveckling av specifika egenskaper hos deltagarna. Det finns en nära eller omedelbar koppling mellan idrottsutövare och eftersträlvade egenskaper. Dessa egenskaper är till exempel disciplin, samarbete och fair play. (Hedenborg, 2016.)

Enligt Wilson (2002) har studier inom idrottssociologin funnit att ju högre social klass, desto större är engagemanget i idrott. Men ju högre social klass desto mindre troligt är det att man är involverad i sporter som är associerade med de lägre klasserna. Studier har visat att det finns tecken för social klass som upplever positiva egenskaper för idrottsevenemang. Medlemmarna i de övre klasserna med högre social status är mera benägna att vara aktiva i idrott, både som utövare och åskådare.

Rajala (2014) har undersökt den subjektiva sociala statusen hos gymnasieelever med hjälp av modellbaserad MacArthur Scale. Skalan är en trappstegsmodell som består av tio trappsteg. Trapporna är indelade i olika delar, och den högsta trappsteget representerar hög social status, medan lägsta trappsteget representerar låg social status. Resultaten från Rajalas undersökning visar att de elever som upplevde hög social status också var fysiskt aktiva, medan de elever som hade en lägre social status inte var fysiskt aktiva. Denna skala har också använts i andra studier. Resultaten i undersökningen visade också att den upplevda sociala statusen hos ungdomar påverkas av olika stereotyper som ”plugghästarna” och tuffingarna”.

För att bygga vidare på detta tankesätt har Rajala, mfl.:s (2016) gjort en liknande forskning om social status, fysisk aktivitet och stillasittande hos finska ungdomar. I studien deltog 420 finska ungdomar från 13 till 14 år. I undersökningen beskrev ungdomarna sin upplevda sociala ställning i skolan och familjens sociala ställning i samhället. Denna studie har använt objektiva mättningar och skalor. Denna tvärsnittsstudie presenterar nya resultat i förhållandet mellan uppmätt MVPA och social status hos ungdomar. Resultaten visar att högre social ställning i skolan var positivt associerat med högre MVPA, fysisk aktivitet under hela skoldagen. De elever som hade mindre fysisk aktivitet hade också lägre social status i skolan. (Rajala, 2016.)

Enligt ovan är social status en del av människors fysiska aktivitet och socioekonomiska faktorer har en inverkan på människors motionsvanor. Enligt tidigare forskning Murray mfl.:s (2012) studie om socioekonomiska faktorer och fysisk aktivitet visar resultaten att socioekonomiska faktorer påverkar hur mycket människor ägnar sig åt fysisk aktivitet. Enligt Murray mfl.:s (2012) undersökning

påverkar social status och fysisk aktivitet varandra och enligt studier som gjorts påverkas populariteten till största delen av socioekonomiska faktorer och viljan att vara fysiskt aktiv. I undersökningen deltog 181 informanter och studien har tagit i beaktande informanternas inkomst, utbildning och deras upplevda sociala status. Resultaten visar att individer med högre social status lade in mera träningstimmar och hade en stor vilja att träna, medan de personer som hade en lägre social status satte in mindre timmar och viljan var inte lika hög. Social status och fysisk aktivitet påverkar varandra och enligt studier som gjorts påverkas populariteten till största delen av socioekonomiska faktorer och viljan att vara fysiskt aktiv.

Enligt Turpeinen och Hakmäkis (2018) undersökning om ungas sociala status och fysisk aktivitet. Enligt undersökningen finns det inte mycket forskning om detta ämne. I undersökningen deltog ungdomar i Finland mellan sju till sexton år. Undersökningen undersökte två olika dimensioner om social status. Ungas uppfattning och familjens socioekonomiska status och sin egen plats i den sociala rangordningen. Resultaten från undersökningen visar att de elever som placerade sin upplevda sociala status högt upp i stegen men var också fysisk aktiva under rasterna i skolan. Flickorna upplevde sin upplevda sociala status högre och än vad pojkarna gjorde.

Sammanfattning

Status har en bred definition vad den egentligen betyder. Status kan vara något som blir tilldelad vid födseln eller något som tilldelas senare i livet. Status uppfattas också olika av alla människor vilket gör att definitionen är bred. Inom skolvärlden kännetecknas begreppet social status som popularitet. Popularitet beskrivs som socialt rykte, makt och dominans. Det är många människor som strävar efter popularitet, men popularitet behöver inte alltid vara positivt. Social status kan beskrivas som popularitet, speciellt i skolan. Social status påverkas av flera olika faktorer till exempel samhället, familjen, skolan och socioekonomiska faktorer i familjen. Det är framförallt inom skolan många barn och ungdomar

upplever social status eller popularitet. Forskning har visat att sociala förhållanden har en betydelse för social status.

Social status påverkas också av positiv och negativ popularitet. Det positiva med att vara populär är att människor se upp till en och eleven har en stor vänskapskrets, men det negativa med popularitet är mobbning. Det finns också tydliga skillnader mellan flickor och pojkars sätt att mobba. Pojkarna är mera fysiska och flickorna skapar dåliga rykten.

Det finns klara skillnader mellan flickor och pojkars subjektiva sociala status och popularitet under sin studietid. Pojkarna tar mycket mera plats än vad flickorna gör och är mera aggressiva. Flickornas popularitet påverkas av faktorer som deras utseende, materiella saker, socioekonomisk status och att vara smal.

4 Teoretisk referensram

I detta kapitel beskrivs Pierre Bourdieus teori om social status. Jag har också valt att redogöra för varför jag valde hans teori som referensram i min undersökning.

4.1 Pierre Bourdieu

Syftet med denna undersökning är att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och upplevd social status hos gymnasieelever. Som teoretisk utgångspunkt kommer detta kapitel att utgå från sociologen Pierre Bourdieus teorier där habitus är mycket i centrum av sociologens forskning. Kapitlet kommer att ta upp socialt fält, kapital, habitus och smak för alla dessa är beroende av varandra.

Bourdieu Pierre var professor inom sociologi. Han är känd för sina teorier om kulturellt kapital och hans mest centrala begrepp inom sociologin är habitus, fält, sociala rummet och symboliskt kapital. Bourdieus begrepp har ofta blivit använda inom forskning och Bourdieu var inte intresserad av vad kunskap är ”i sig” utan han var mera intresserad av hur kunskap uppstår och framställs i ett socialt sammanhang. (Larsson, 2019.)

Det som gör sociologen Bourdieus antagande och begrepp användbara i min avhandling är att de möjliggör studier inom social status och hierarkier. Det blir möjligt för min del att förstå elevers grupperingar i skolan och hur social status uppstår genom olika hierarkier till exempel med popularitet.

4.2 Socialt fält och kapital

Bourdieu (1986) beskriver samhället som ett socialt fält, där varje fält uppstår i varje socialt sammanhang eller inom en gemensam betydelse mellan medlemmar. Alla fält har olika status och samtidigt finns det hierarkiska indelningar inom dessa fält. Bourdieu beskriver hur människor kan förbättra sin position inom de olika fälten med rätt habitus och med att uppsamla olika typer av kapitalformer.

Enligt Ulver-sneistrup (2012) beskriver Bourdieu klass och status som väldigt avancerade kombinationer. Båda är nämligen beroende av kapital. Kapitalen kan enligt Bourdieu (1986) delas in i socialt, ekonomiskt och kulturell kapital. Med social kapital menas sociala nätverk till exempel vilka människor som är bekanta och välkända, vänskapsrelationer och släktband. Ekonomiskt kapital beskrivs som det låter, hur mycket pengar som finns på banken, hur mycket det finns tillgång till och materiella tillgångar. Sista kapitalet som Bourdieu beskriver är kulturell kapital, till exempel informell och formell utbildning och språkbruk. Alla dessa tre kapitalen påverkar varandra och skapar symboliskt status. (Bourdieu, 1986.)

En förklaring till sambandet mellan fysisk aktivitet och social status går att beskriva från Bourdieus uppfattning om kulturellt kapital. Kulturell kapital kräver all kulturell konsumtion, till exempel sportkonsumtion. Kapitalet varierar beroende på social klass och fungerar som markör för sociala skillnader. Kulturellt kapital tilldelas och erhålls med uppfostran och utbildning. (Wilson, 2002.)

En annan förklaring till Bourdieus kapitala teori är ekonomisk kapital. Idrottsevenemang kräver antagligen av varje deltagare eller av åskådare pengar och sin egen fritid för planering. Detta har överklassen och de som har en högre social status lättare med när det gäller ekonomiskt kapital än de som har en lägre social status och inget ekonomiskt kapital till sitt förfogande. (Wilson, 2002.)

Distinktion är något som Bourdieu tar upp i sina teorier i samband med kapital. Distinktion ska anses ha hög social status, med detta så krävs det också en motsatts, alltså något med låg social status. Till exempel distinktionen mellan smak och avsmak skiljer människor mellan två olika grupper. Med detta så formas det ett vi och de tankesätten. Detta är bara ett exempel på hur en distinktion kan se ut och formas och det finns många fler av dessa. Till exempel musiksmak och klädsel, fysisk aktivitet och stillasittande. (Broady, 1998.) Detta kan ses i min avhandling vem som är populär och inte populär som en distinktion, och med fysisk aktivitet och stillasittande.

4.3 Habitus och smak

Bourdieu (1986) menar att samhället består av uppsättning sociala fält och för att en människa ska vara framgångsrik i det sociala spelet i varje fält ska personen ha en god känsla för hur personen tar för sig och pratar i de olika fälten. En sådan känsla kallar Bourdieu för habitus. Dessa känslor skapas med att människor skaffar sig erfarenheter i de sammanhangen enligt de lever sina liv.

Pierre Bourdieu (1986) beskriver habitus som dispositioner som tillåter människor att tänka, handla och orientera sig i den sociala världen. En människas habitus grundläggs med vanor. Bourdieu påstår att förhållandet mellan företagschefen och arbetaren framstår med habitus. De har olika smak vad som gäller vid till exempel politiska åsikter. För att kunna påverka sin position inom hierarkin är det nödvändigt att veta vad som värderas mer och vad som värderas mindre inom ett fält.

Enligt Larsson (2019) gör människan egna val och följer sina egna vanor. Det påstår Bourdieu beror i stort sätt på vår habitus. Habitus är med i varje människas liv och styr vanor och val som görs i livet. Habitus är osynliga fält som inte går att se med det egna ögat, men som är synliga i människornas handlingar och föreställningar. (Larsson, 2019.)

Enligt Broady (1998) möjliggör habitus oss att handla rätt, där vi känner oss bekväma med tillvaron, men när det inte går ihop med vårt habitus uppstår det motsatta, det vill säga att vi känner oss obekväma med tillvaron. De flesta människor känner sig bekväma med de val de gör och när människorna känner sig bekväma och agerar naturligt i den miljö de har valt kan detta förklaras med habitus.

Broady (1998) hävdade att habitus är beroende av en stimulusrespons teori. Teorin förklarar sambandet mellan sociala förhållanden och människans beteende. Människor har en habitus som tillåter dem att agera utifrån ett visst antal sociala sammanhang som de är aktiva inom. Att bemästra eller klara av omständigheterna som individerna ställs inför kallas enligt Bourdieu strategier. Med dem menar han att strategierna framkommer i samband med habitus som personerna bär med sig.

Människan konstruerar enligt Larsson (2019) världen både kollektivt och individuellt. Det är sammanhanget som är betydelsefullt och det finns både grupp och individhabitus. Med detta så menar Bourdieu att olika grupper har sin position och specifika habitus. För att kunna förstå en grupps habitus måste människan hitta det som är specifikt och karaktäristiskt för gruppen. Habitus kommer enligt Bourdieu till uttryck på flera olika sätt. De finns i alla handlingar vi gör och vilka val vi gör, dessutom kommer habitus i uttryck genom smak. Med smaken så menas smak för kläder, smak för livsstilar, smak för musik, smak för idrott, smak för hur vi inreder våra hem. Bourdieu (1986) anser att smak är medfödd, och han lyfter fram den kulturella och materiella konsumtionen som görs till olika smakomdömen.

Det är ingen överdrift att påstå eller argumentera om att idrott påverkas av politiska beslut och är fylld med spänning och positioneringar. Enligt Lagergren (2009) kan habitus jämföras med sammanhanget spelsinne, med detta menar han att habitus är produkten av erfarenhet. Det finns inte två habitus som är identiska, och den människa som inte utvecklat ett habitus är inte heller motiverad eller känner att det är värt att träna fyra gånger i veckan för att bli duktig på idrott.

Habitus relaterat till fysisk aktivitet styrs till stor del av föräldrarnas livsstil och åsikter. (Coakley, 2006). Föräldrarnas åsikter och avsikter påverkar barns uppfattning till fysisk aktivitet, om föräldrarna anser att det är viktigt för barnet att vara fysisk aktiv väljer föräldrarna oftast aktivitet som också främjar deras eget habitus. Enligt Nylund (2017) finns det studier om barn och ungas föreningsidrottade som visar att idrott och föreningsidrottande påverkas av socioekonomiska och sociokulturella faktorer. Exempelvis påverkas medlemmarna i föreningen av kön, etnicitet och ålder och föräldrarnas smak (habitus) för idrott. Andra faktorer som också påverkar barnens fysiska aktivitet är föräldrarnas ekonomi och utbildning.

Föräldrarnas habitus påverkar barnens idrottande och föräldrarnas ekonomiska kapital och högre utbildning är en faktor som bidrar till fysisk aktivitet. Föräldrarnas habitus och socioekonomiska faktorer anses enligt Bourdieus teorier ha en betydande roll för barnets uppväxtmiljö. Föräldrarnas habitus påverkar och formar barnets eget habitus. (Nylund, 2017.)

Bourdieu teorier utvecklades med empiriska undersökningar och hans forskning handlar om makt och hur den sociala ordningen upprätthålls i människans sociala värld. Det har bedrivits relativt mycket forskning kring Bourdieus teorier. Undersökningen som gjordes av Larsson (2009) beskrivs Bourdieus teorier som användbara som möjliggör studier av hierarkier inom en social arena. Bourdieus begrepp kan ses som ett redskap att kunna förstå olika strategier och handlingar utifrån sociala sammanhang.

Tidigare forskning som har gjorts om Pierre Bourdieus teorier utifrån idrott och hälsa perspektiv är Ekbergs (2005) undersökning om relationer mellan elever och idrottsläraren. Han analyserade Bourdieus teorier utifrån idrottslärarens synsätt och relationen med eleverna. Enligt Ekberg är det idrottslärarens position i undervisningen och kapitalen som påverkar den upplevda sociala statusen. Ekberg menar att eleverna inom ett fält är betydelsefulla och har skaffat sig positioner som andra behöver förhålla sig till. Det vill säga inom dessa fält är det dessa elever som äger kapitalen inom fältet. I första hand borde det vara gymnastikläraren som har det högsta kapitalet, men det finns också andra som har skaffat sig positioner inom fälten och det är främst de som är idrotts intresserade.

Detta beskriver att social status eller fält har en betydelse för hur eleverna förhåller sig till ämnet gymnastik och maktstrukturen inom ämnet visas tydligt. Det är läraren som har den högsta makten, men som kan påverkas av andra. Här är det tydliga hierarkier som vi följer dagligen inom undervisningen.

Sammanfattning

Min undersökning baserar sig på fysisk aktivitet och social status. Bourdieu var en sociolog och känd för sina teorier om kulturell kapital, habitus, fält och smak. Enligt Bourdieus tankesätt om social status finns det ett samband mellan maktstruktur och popularitet.

Bourdieu beskriver habitus som en känsla av välbehag och något som och för att kunna förstå en grupps habitus måste människan hitta det som är specifikt och karaktäristiskt för gruppen. Habitus kommer enligt Bourdieu till uttryck på flera

olika sätt. De finns i alla handlingar vi gör och vilka val vi gör, dessutom kommer habitus i uttryck genom smak. Med smaken så menas smak för kläder, smak för livsstilar, smak för musik, smak för idrott, smak för hur vi inreder våra hem.

Habitus är också relaterat till fysisk aktivitet och styrs till stor del av föräldrarnas livsstil och åsikter. Föräldrarnas åsikter och avsikter påverkar barnets uppfattning till fysisk aktivitet, om föräldrarna anser att det är viktigt för barnet att vara fysisk aktiv väljer föräldrarna ofta aktivitet som också främjar deras eget habitus.

Jag tror att Bourdieus teorier är relevanta att använda vid undersökningar och analys av statushierarkier och popularitet hos barn och ungdomar. Det är inte säkert att popularitet ger en högre social status hos ungdomar utan det kan vara flera faktorer som påverkar statushierarkin, till exempel ekonomin och socialekonomisk status hos föräldrarna. Alla dessa faktorer har en inverkan på elevernas sociala status och skolgång.

5 Metod och genomförande

I detta kapitel beskrivs undersökningens syfte och frågeställningar. Kapitlet innehåller också en beskrivning av undersökningens genomförande och undersökningsgruppen. Kapitlet redogör också för undersökningens validitet, reliabilitet och etik.

5.1 Syfte och frågeställningar

Det finns omfattande forskning om barn och ungas motionsvanor och fysisk aktivitet inom grundskolan, men det saknas liknande forskning för ungdomar i gymnasieutbildningen och yrkesutbildningen. Syftet med den här avhandlingen är att undersöka om det finns ett samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Denna avhandling är ett samarbete med projektet Skolan i rörelse vars mål är att eleverna ska få aktivare och trivsammare skoldagar, mera fysisk aktivitet och mindre stillasittande.

Forskningsfrågor:

1. Gymnasieelevers fysiska aktivitet
 - a) Hur fysisk aktiv är en gymnasieelev varje vecka?
 - b) Hur fysisk aktiv är en gymnasieelev på sin fritid?
2. Hur upplever gymnasieelever sin sociala status?
3. Vilka samband finns det mellan upplevd social status och fysisk aktivitet?

Alla forskningsfrågor analyseras utgående från två olika bakgrundsvariabler, dessa är kön och studieår.

5.2 Val av metod och forskningsansats

Metod kommer från det grekiska orden *meta* och *hodos*, vilket betyder *efter* och *väg*. Metod beskrivs som den väg eller de vägar som beräknas leda till en bestämd plats. Metodteori i sin tur handlar om principer och regler som finns uppställda för vetenskapliga undersökningar som ska genomföras från ett visst vetenskapsideal. (Hassmén, 2008.)

Enligt Trost och Hultåker (2016) uppkommer valet av kvalitativ eller kvantitativ undersökning före valet av metod i undersökningen. När det rör sig om en kvantitativ undersökning används det oftast siffror. Om ord används till exempel längre, mer och fler är det mera kvantitativt tänkande. Kvalitativt tänkandet blir till när det undviks helt denna typ av jämförelser. Kvalitativa studier anses sällan vara mindre värda än kvantitativa studier utan båda är värda lika mycket. I vissa fall av undersökningar brukar det användas både kvalitativ och kvantitativ metod. När det uppstår frågeställningar som hur ofta, hur vanligt eller hur många är det tal om en kvantitativ studie. Om frågeställningen däremot handlar om att hitta ett mönster eller att förstå handlar det om en kvalitativ metod. (Trost & Hultåker, 2016.)

Metodteorin brukar delas upp i en kvalitativ eller kvantitativ inriktning. Kvantitativ metodteori utgår från det positivistiska vetenskapsidealet medan den kvalitativa metodteorin utgår från det hermeneutiska vetenskapsidealet, men påverkas också av andra synsätt. Gemensamt för både den kvalitativa och den kvantitativa metoden är att de är inriktade att bättre förstå den miljö och samhälle som människor lever i och hur grupper och människor är uppbyggda. (Hassmén & Hassmén, 2008.)

Den kvantitativa metoden beskriver antaganden och idéer inom det positivistiska vetenskapsidealet. Det positivistiska vetenskapsidealet omfattar en bred uppfattning av föreställningar av vad vetenskap är och hur vetenskapligt arbete ska bedrivas. (Hassmén & Hassmén, 2018.) Kvantitativ forskning kan delas in i beskrivande och förklarande forskningsansatser. Syftet med kvantitativ forskningsansats är att hitta mer yttlig information om en större grupp av

människor, olika händelser, situationer, och att undersöka något på bredden. Den kvantitativa forskningen har också ett nomotetiskt intresse. (Hassmén & Hassmén 2008.) Kvantitativa metoder fungerar bäst när det är viktigt att använda siffror i undersökningsmaterialet. En annan fördel med kvantitativa metoder är att efterarbetet går väldigt strukturerat och delvis går att förbereda (Eliasson, 2018).

Syftet med min avhandling är att undersöka om det finns ett samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Därför jag har valt att använda kvantitativ metod som tillvägagångsätt i min avhandling. Data samlades in med enkäter som har skickats ut till flera olika skolor i Finland. Resultaten har blivit analyserat med statistikprogrammet IBM SPSS Statistics.

5.3 Enkät som datainsamlingsmetod

I min avhandling har jag använt enkät som datainsamlingsmetod. Enkäten är utformad av Skolan i rörelse och av Liikunnan ja kansanterveys edistämmissäätiö.

Självva begreppet enkät kommer från franska ordet *enquête* som betyder rundfråga. På det engelska språket kallas det *survey* och hos det svenska språket kallas det *frågeformulär*. Det svenska ordet enkät har formulerats som frågor som informanten besvarar på egen hand. Med det menas olika frågeundersökningar av kvantitativ karaktär och vanligen används det termen *questionnaire* då det pratas om enkäter. (Trost & Hultåker 2016.)

Enkätundersökningar har blivit vanligare och det första steget i att utforma ett frågeformulär är att analysera vilka frågor som ska ingå i formuläret och varför. Det går inte att formulera frågor utan någon tanke bakom frågan, utan forskaren ska också utforma formulärets layout som ska väcka intresse. Formuläret måste också testas för dess reliabilitet och validitet med olika frågeundersökningar. (Olsson, 2007.)

Enligt Trost och Hultåker (2016) är enkätprocessen en lång process från idé till färdiga rapporter. Det går aldrig att räkna med att en enkät kan genomföras på

kortare tid än på flera månader. Idéns syfte måste klargöras noggrant oberoende om forskaren är sin egen uppdragsgivare eller om någon annan är det.

En förutsättning med datainsamlingsmetoden enkät enligt Hagevi (2016) är att enkäten ska vara tydlig och enkel att fylla i. Enkäten får inte ta för mycket tid att besvara och dessutom ska enkäten kunna ge undersökaren tillförlitlig och bearbetningsbar information. Wenemark (2017) anser att alla enkätstudier förutsätter att informanterna har kunskap om ämnet forskaren undersöker och kan ge tillförlitliga svar på frågorna i enkäten. Informanterna är därför forskarens viktigaste samarbetspartners i undersökningen.

Det finns två olika frågor i en enkät, slutna frågor och öppna frågor. Med slutna frågor menas färdiga svarsalternativ i enkäten och detta har flera olika fördelar. De är lätta att förbereda och forskaren kan vara säker på att informanten lämnar användbara information utifrån undersökningens utgångspunkter. Med öppna frågor ges informanten möjligheten att formulera sitt svar och ta upp det som informanten anser är viktigt för att kunna besvara frågan. Nackdelen med öppna frågor är när resultaten ska bearbetas, det tar tid och det går inte att garantera att svaren är användbara i undersökningen. (Eliasson, 2018.) När mina enkätfrågor i undersökningen hade slutna svarsalternativ var det lättare för eleverna att välja det alternativ som passar bäst in på dem än att själva behöva formulera svar till frågan.

Enkät som datainsamlingsmetod har sina risker eftersom de ger ingen möjlighet till att få utvecklande svar av informanten. I enkäter går det inte ställa följdfrågor och frågorna har en avsaknad av personlig närvaro. Faktamässig information kan fungera i en enkät, medan personliga frågor kan ge missvisande resultat eftersom forskaren inte vet om informanten svarar ärligt på frågorna. (Ejvegård, 2009.)

5.4 Datainsamling, undersökningens genomförande och undersökningsgruppen

Avhandlingen baseras på en kvantitativ enkätundersökning. Undersökningen har gjorts i samarbete med LIKES (Liikunnan ja kansanterveys edistämistäitiö) och

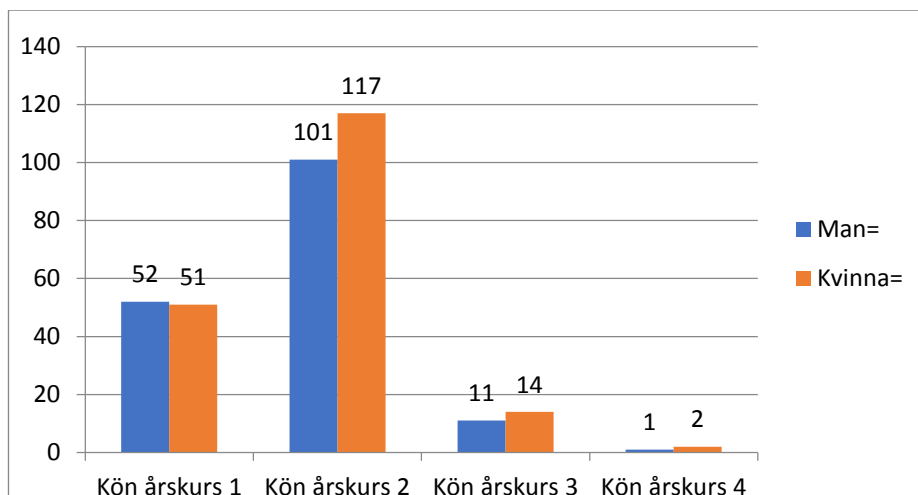
projektet Skolan i rörelse. Materialet har blivit insamlat med surveyenkät under tiden 29.03.2017-14.11.2018. I enkäten deltog fem gymnasieskolor från Finland, och forskarna strävade efter att både större och små skolor skulle delta i undersökningen. Skolorna som deltog fanns mellan Södra Finland till Mellersta Finland. Före gymnasieeleverna fick delta i undersökningen behövde rektorn godkänna forskningen och alla elever behövde underteckna ett deltagandeformulär. De elever som var under 18 år behövde ha vårdnadshavarnas underskrift för att få delta i undersökningen.

Enkätsvaren från min undersökning är tagna ur skolan i rörelses större enkät som skickades ut till 349 elever. Eleverna var mellan femton och tjugo år gamla och gick på årskurserna ett till fyra på gymnasienivå. Eleverna svarade på slutna frågor med färdiga svarsalternativ. Gymnasieeleverna fyllde även i sitt modersmål, kön och ålder och vilken årskurs de gick på. Förutom dessa bakgrundvariabler så var gymnasieeleverna anonyma i enkäten.

De enkätsvar jag har använt mig av i denna studie kommer från frågorna:

1. Beskriv de senaste sju dagarna, märk i hur många dagar har du varit fysiskt aktiv åtminstone 60 minuter
2. Hur mycket rör du på dig kroppsligt på fritiden? Om det varierar mycket under årstiderna fyll i påståendet som passar bäst in din situation.
3. Var skulle du placera dig själv i stegen? Välj ett lämpligt nummer.

Enkäten hade sammanlagt 349 informanter. För att tydliggöra hur många elever från varje årskurs deltog och skillnaden mellan könen har jag skapat denna figur 1. Av alla som deltog i undersökning var 47,3 % pojkar och 52,7 % flickor vilket visar att det är flera flickor än pojkar som har deltagit i undersökningen. I undersökningen deltog för lite gymnasieelever från årskurs tre och fyra. Det var 30 % elever från årskurs ett och 63 % elever från årskurs två som deltog i enkäten, vilket visar att det bara är 8 % som deltagit i undersökningen från årskurserna tre till fyra.



Figur 1: Fördelning över kön och studieår (%)

5.5 Bearbetning och analys av data

Hur mycket gymnasieeleverna är fysisk aktiva minst 60 minuter varje dag kartläggs från forskningsfråga ett ”Beskriv de senaste sju dagarna, märk i hur många dagar har du varit fysiskt aktiv åtminstone 60 minuter?” (bilaga 1 fråga 17). Den första frågan har sju olika svarsalternativ där eleverna skulle fylla i det som passar bäst in på dem. Svarsalternativen beskriver noll till sju dagar i veckan.

Del två av forskningsfråga ett beskriver hur mycket gymnasieeleverna är fysisk aktiva på fritiden mäts från frågan ”mycket rör du på dig kroppsligt på fritiden?” (bilaga 1 fråga 21). Om det varierar mycket under årstiderna fyll i påståendet som passar bäst in din situation. Den andra frågan har fyra olika svarsalternativ där eleverna också skulle välja det alternativ som passar bäst in på dem. Svarsalternativen på del två av forskningsfråga ett var:

1. På fritiden läser jag och ser på tv samt utför olika arbetsuppgifter, där jag inte är fysisk aktiv.
2. På min fritid promenerar, cyklar jag åtminstone fyra timar i veckan. Till denna kategori räknas också promenader, fiske, jakt, lätt och lätt trädgårdsarbete. ”

3. På min fritid utför jag motionsidrott, till exempel löpning, skidning, gymträning, simning och bollspel. Jag gör också tungt trädgårdsarbete åtminstone tre timmar i veckan. Sista kategorin ”
4. Jag tränar på fritiden och utför tävlingsidrott i till exempel löpning, orientering, skidning, simning, bollspel, eller andra idrottstrender.”

Hur eleverna beskriver sin egen upplevda sociala status i skolan kartläggs med frågan ”Var skulle du placera dig själv i stegen? Välj ett lämpligt nummer.” (bilaga 1 fråga 41). I denna fråga fanns det en steg med tio olika svarsalternativ. Den som är högst upp har siffran tio och beskriver elever med hög social status och är väldigt populär. Längst nere på stegen representerar de elever som ingen bryr sig om och har en väldigt låg social status.

Vid analys av denna undersökning användes statistikprogrammet IBM SPSS statistics 21. Jag har använt mig av IBM SPSS funktion ” Descriptive Statistics och ”Crosstabs”. Jag har använt mig av nominalvariabel genom hela undersökningen. Nominalvariabel beskriver variabler som inte går att rangordna och hit hör variabeln kön. Motsatsen till nominalvariabeln är intervalldata vilket mäter skillnaden mellan två olika värden. (Olsson & Sörensen, 2007).

Först i min dataanalys omkodades datan så det bättre skulle lämpa sig för min undersökning. I forskningsfråga ett första delen valdes det fem kategorier istället för sju, i forskningsfråga ett del två har jag behållit samma kategorier utgående från enkätfrågan, medan i andra forskningsfrågan har kategorierna omkodats från tio kategorier till fem om upplevd social status. I sista forskningsfrågan omkodades variablerna fysisk aktivitet till tre kategorier och upplevd social status till tre kategorier och på samma sätt gjordes i sista delen av forskningsfråga tre del två med fysisk aktivitet på fritiden och upplevd social status.

När jag har bildat nya variabler har jag använt mig av “transform” och “recode to different variables” efter detta sattes de nya värden in för variabeln. För att analysera skillnaden mellan två olika variabler har jag använt mig av “Descriptive Statistics” och “Frequencies”. Jag valde att analysera årskurs ett enskilt och

årskurs två till fyra tillsammans för att kunna analysera resultaten bättre och få en utförligare svarsprocent med ungefär lika många deltagare i varje kategori. Med korstabulering framkom det signifikanta skillnaden mellan de olika variablerna och den procentuella fördelningen. Korstabuleringen gjordes med ”analyse”. ”descriptive statistics” och sedan ”crosstabs”.

5.6 Reliabilitet, validitet och etiska aspekter

Enligt Hassmén och Hassmén (2008) är tillförlitlighet och pålitlighet något som människor är beroende av i sin vardag. Samhället bygger på att allting ska fungera på samma sätt varje dag. Trost och Hultsåker (2016) menar att många flyg och bussar framhåller ofta sin pålitlighet när det gäller avgångar och ankomsttiden och på samma sätt fungerar det inom de flesta branscher.

Traditionellt beskriver reliabilitet en mätning som inte blivit utsatt för slumpinflytelser. Situationen ska vara likadan för alla, till exempel ska alla intervjuare fråga frågan på samma sätt och att alla informanter ska vara på samma sätt och ha samma humör när de svarar på frågorna. Reliabilitet är en mätning vid en viss tidpunkt som ska ge samma resultat vid en förnyad mätning. (Trost & Hultåker, 2016.)

Reliabilitet handlar om ifall undersökningen är pålitlig, att den går att upprepa och den ger samma resultat. Reliabilitet hänger samman med ”rely on” från engelskan som betyder att lita på. Undersökningens reliabilitet svarar på frågan ”Kan vi lita på att undersökningen ger samma resultat, om vi upprepar den under likartade förhållanden. Reliabiliteten bestäms av hur noggrant mätningarna görs och hur de bearbetas. (Eliasson, 2018.)

Enligt Bell (2005) beskrivs validitet hur lämplig mätresultaten är för undersökningen. Validiteten mäter också hur giltiga mätresultaten är och om de mäter det som avses mätas. Med validitet avses de svar som undersökningen ger och bör vara relevanta för att kunna räknas som valida svar. Själva begreppet validitet hänger samman med ”valid” som betyder giltigt. Validitet svara på

frågan ” kan vi räkna med att undersökningen är giltig - att den verkligen mäter det vi vill att den ska mäta”. (Eliasson, 2018.)

Etik handlar inte bara om sekretess och personuppgifter utan etik är läran om rätt och fel, medan moral beskriver vårt handlande. Det går att säga att moralen är viljan att göra något som vi uppfattar som rätt. I de flesta typer av undersökningar krävs det att försökspersonerna tar ställning till att delta, det vill säga ger sitt informerade samtycke. I en enkätundersökning anses informanten ge sitt samtycke när de besvarar enkäten (Wenemark, 2017). I min undersökning har alla informanterna get sitt samtycke om att delta i enkätundersökningen.

När en kvantitativ studie utförs kan forskaren testa olika hypoteser för undersökningen (Bell, 2005). Syftet med en kvantitativ studie är att upptäcka och se i vilken utsträckning olika variabler har ett samband med varandra. När min enkätstudie fick svar utifrån en stor mängd informanter kunde jag få en hög svarsprocent utifrån ställda frågeställningar. Med detta ökar min reliabilitet och validitet i undersökningen till skillnad från om jag skulle ha använt mig av en kvalitativ studie med intervjuer som forskningsmetod. När min undersökning går att utföras av en annan forskare och när enkätfrågorna har blivit använda i tidigare undersökningar håller min studie en hög reliabilitet. Flera forskningar har använt samma enkätfrågor vilket visar att frågorna fungerar i undersökningar och ger tillförlitliga svar.

Denna undersökning baserar sig på data insamlat av projektet Skolan i rörelse och LIKES . Därav har forskningsfrågorna utformats på basen av enkätfrågorna. Detta innebär att enkätfrågorna mäter det som undersöks och därför är undersökningens validitet hög i min avhandling.

I denna avhandling har de etiska riktlinjerna beaktats och eleverna i årskurs ett till tre har deltagit frivilligt i undersökningen. Eleverna har blivit informerade om undersökningens syfte och de elever som var under 18 år behövde också föräldrarnas samtycke för deltagande i undersökningen. Alla elever har varit anonyma och svaren kan inte kopplas till eleverna som deltog i undersökningen. Det är viktigt att forskaren betraktar de etiska aspekterna när det utförs en

undersökning. Etiska kommittéer har en viktig roll då forskaren vill säkerställa att ingen skada kan åsamkas till de personer som väljer att delta i undersökningen, och att andra etiska regler blir följda. De etiska riktlinjerna för forskning som handlar om människor är samtycke, konfidentialitet och anonymitet. (Bell, 2005.)

I hopp om att nå hög reliabilitet och validitet i min undersökning har jag analyserat data från undersökningen omsorgsfullt. I enkäten utgår jag inte från elevernas enskilda svar utan alla svar behandlas lika och i en större omsättning. Därför sätts inte elevernas integritet i risk i min undersökning.

6 Resultatredovisning

I detta kapitel presenteras undersökningens resultat utgående från varje enskild forskningsfråga och de två olika bakgrundsvariablerna. I första forskningsfrågan redogörs för elevernas fysiska aktivitet. I andra forskningsfrågan redogörs för elevernas upplevda sociala status och i sista forskningsfrågan presenteras om det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och social status.

6.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet

Jag valde att dela in alla tabeller i resultatredovisningen med olika kategorier, studieår och kön. Dessa var också mina bakgrundsvariabler i undersökningen, därför ansåg jag att det var det effektivaste sättet att presentera resultatet på. Forskningsfråga ett är indelat i två mindre delar när den ena forskningsfrågan mäter mängden fysisk aktivitet medan andra frågan mäter intensitet på fysisk aktivitet.

6.1.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka

Den första forskningsfrågan beskriver hur många dagar i veckan gymnasieeleverna är fysiskt aktiva utgående från enkätfrågan hur fysisk aktiv gymnasieeleverna är i veckan.

I tabell 1 visar att majoriteten av gymnasieeleverna har beskrivit sin fysiska aktivitet i veckan som fem dagar och lite mindre har placerat sin fysiska aktivitet mellan noll och två dagar i veckan. Mina resultat visar att det inte finns stora skillnader mellan flickor och pojkar, den ända märkbara avvikelserna mellan flickor och pojkar är att flickorna är mera fysiskt aktiva alla dagar i veckan än vad pojkarna är. (tabell 1) Det fanns inte heller någon skillnad mellan studieåren.

Det finns inget signifikant samband mellan flickor och pojkars fysiska aktivitet ($\chi^2(4, N=349) = 3,929, p = .416$). Det fanns inte heller något signifikant samband mellan forskningsfråga ett del ett och studieår. ($\chi^2(4, N=349) = 3,911, p = .418$).

Tabell 1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka

	Pojkar 165	Flickor 184	Åk 1 103	Åk 2–4 246	Alla 349
<i>0–2 dagar</i>	15,8 %	19,0 %	18,4 %	17,1 %	17,5 %
<i>3 dagar</i>	18,2 %	22,3 %	16,5 %	22,0 %	20,3 %
<i>4 dagar</i>	19,4 %	19,0 %	19,4 %	19,1 %	19,2 %
<i>5 dagar</i>	26,7 %	18,5 %	19,4 %	23,6 %	22,3 %
<i>6–7 dagar</i>	20,0 %	21,2 %	26,2 %	18,3 %	20,6 %

6.1.2 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka på sin fritid

I den andra delen av forskningsfråga ett beskrivs vilken fysisk aktivitet gymnasiestuderande utför på sin egen fritid.

Eleverna delades in i fyra grupper enligt deras motionsvanor på fritiden. Kategorierna är elever med ingen fysisk aktivitet, låg fysisk aktivitet, måttlig fysisk aktivitet och hög fysisk aktivitet. Kategorierna är tagna ur enkätfrågan som hade fyra olika svarsalternativ.

Ingen fysisk aktivitet betyder läsning, och tv- tittande istället för att vara fysisk aktiv. *Låg fysisk aktivitet* beskriver cykling och andra sätt att vara fysisk aktiv fyra timmar i veckan, hit hör också att jaga och att fiska. Till *medel fysisk aktivitet* hör löpning, skidning, simning och olika bollspel tre timmar i veckan. Till sista kategorin *hög fysisk aktivitet* räknas tävlingsidrott som till exempel orientering, löpning, simning och olika bollspel, dessa grenar tränas flera gånger i veckan.

Tabell 2 visar att majoriteten av gymnasieeleverna har placerat sin fysiska aktivitet på fritiden som måttlig fysisk aktivitet. Av alla 349 gymnasieelever som besvarat enkäten har endast 49 gymnasieelever svarat att de inte är fysiskt aktiva, medan 53 gymnasieelever har svarat att de har en hög fysisk aktivitet på fritiden, resten har placerat sin fysiska aktivitet på låg nivå och måttlig nivå.

Resultaten visar att det finns ett signifikant samband mellan kön och fysisk aktivitet på fritiden ($\chi^2(4, N=349) 9,174, p=.027$), men det finns inget signifikant samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och studieår. ($\chi^2(4, N=349) 756, p=.086$) (tabell 2). Resultaten visar att det är flera pojkar som håller på med tävlingsidrott på sin fritid vilket betyder hög fysisk aktivitet på sin fritid. Flickorna är mera aktiva med motionsidrott, måttlig fysisk aktiva ca. 4 timmar i veckan.

Tabell 2 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet varje vecka på fritiden

Fysisk aktivitet På fritiden	Pojkar 165	Flickor 184	Åk 1 103	Åk 2–4 246	Alla 349
Ingen fysisk aktivitet	14,7 %	13,3 %	16,5 %	13,0 %	14,0 %
Låg fysisk Aktivitet	27,9 %	25,0 %	25,2 %	26,8 %	26,4 %
Måttlig fysisk aktivitet	38,2 %	50,0 %	43,7 %	44,7 %	44,4 %
Hög fysisk aktivitet	20,6 %	10,3 %	14,6 %	15,4 %	15,2 %

6.2 Gymnasieelevers upplevda sociala status

Forskningsfråga två beskriver hur gymnasiestuderande upplever sin sociala status med hjälp av en stega med tio trappsteg. Alla gymnasieelever har svarat på denna fråga om social status och placerat in sin upplevda sociala status i trappsteget.

Denna forskningsfråga delades in i fyra olika olika kategorier. *Lägst social status*, *låg social status*, *medel social status* och *hög social status*. Till *lägst social status* räknades de gymnasieelever som placerade sin upplevda social status mellan trappsteg ett till två i stegen. Till *låg social status* räknades de gymnasieelever som placerade sin sociala status på trappsteg tre i stegen. Till *medel social status* räknades de gymnasieelever som placerade sin upplevda sociala status mellan fjärde och femte trappsteget, och till *hög social status* räknades de gymnasieelever som placerade sin sociala status mellan trappsteg sex och tio i stegen.

Tabell 3 visar att majoriteten av gymnasieeleverna har placerat sin upplevda sociala status på medel nivå, mellan trappsteg fyra och fem i stegen. Endast 15,2 % har placerat sin upplevda sociala status som lägst mellan trappsteg ett och två och ännu färre gymnasieelever har placerat sin upplevda sociala status högt upp på stegen, mellan trappsteg sex och nio.

Det finns ett signifikant samband mellan social status och kön ($\chi^2(4; N=349) = 10,789$, $p = .013$), vilket visar att det finns skillnader mellan pojkar och flickors upplevda sociala status i skolan. Det är flera flickor som har svarat att de har en hög social status och flera pojkar som har svarat att de har en låg social status. Det finns inget signifikant samband mellan social status och studieår, ($\chi^2(4; N=349) = 1,186$, $p = .756$) (tabell 3).

Tabell 3 Gymnasieelevernas upplevda sociala status

Social status	Pojkar 165	Flickor 184	Åk 1 103	Åk 2–4 246	Alla 349
Lägst social status 1-2	20,0 %	10,9 %	16,5 %	14,6 %	15,2 %
Låg social status 3	36,4 %	30,4 %	33,0 %	33,3 %	33,2 %
Medel social status 4-5	33,3 %	40,2 %	38,8 %	36,2 %	37,0 %
Hög social status 6–9	10,3 %	18,5 %	11,7 %	15,9 %	14,6 %

6.3 Samband mellan upplevd social status och fysisk aktivitet

Forskningsfråga tre består två delar. Första delen beskriver sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet. Andra delen beskriver sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet på fritiden. Analysen är enskilt för könen då det finns skillnader i de två olika variablerna.

Forskningsfråga tre beskriver sambandet mellan social status och fysisk aktivitet. I både tabell 4 och 5 visar resultaten är att det är många gymnasieelever som har svarat att det är fysiskt aktiva fem till sju dagar i veckan men anser sig ha lägst social status. Detta går att se hos både flickor och pojkar.

Enligt mina resultat finns det inget signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet hos flickor. ($\chi^2(4; N=184) = 6,860 p=.334$) (tabell 4) Hos pojkarna finns det däremot ett signifikant samband mellan fysisk aktivitet och social status ($\chi^2(4; N=165) = 13,637 p=.034$) (tabell 5). Mina resultat visar också att det finns ett

signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet hos könen tillsammans. ($\chi^2(4; N=349) = 14,327p=.026$).

Tabell 4 Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet hos flickor

Social status	Lägst social status	Låg social status	Medel social status	Hög social status
0–2 dagar	20,0 %	10,7 %	20,3 %	29,4 %
3–4 dagar	30,0 %	48,2 %	39,2 %	41,2 %
5–7 dagar	50,0 %	41,1 %	40,5 %	29,4 %

Tabell 5 Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet hos pojkar **

Social status	Lägst social status	Låg social status	Medel social status	Hög social status
0–2 dagar	9,1 %	18,3 %	10,9 %	35,3 %
3–4 dagar	27,3 %	33,3 %	50,9 %	29,4 %
5–7 dagar	63,6 %	48,3 %	38,2 %	35,3 %

6.3.1 Sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet på fritiden

Andra delen av forskningsfråga tre beskriver sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet på fritiden hos gymnasieeleverna.

Tabell 6 och 7 visar att majoriteten av gymnasieeleverna har beskrivit sin upplevda sociala status som hög men fysisk aktivitet som lågt. Detta syns tydligt mellan flickor och pojkar. Endast en liten del av flickorna har placerat sin upplevda sociala status som hög och fysiska aktiviteten på fritiden som hög (tabell 6). Det är ännu mindre pojkar som har placerat sin upplevda sociala status som hög och fysisk aktivitet som hög. (tabell 7). Största delen av pojkarna har låg fysisk aktivitet, men hög upplevd social status i skolan.

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och social status hos gymnasieeleverna. ($\chi^2(4; N=349) = 36,457, p=000.$) (tabell 6 och 7). Här visar resultaten tydligt att både flickor och pojkar anser att de har en låg social status i skolan, men en väldigt hög fysisk aktivitet på fritiden. Största delen har placerat sin sociala status som medel, men ändå varit fysisk aktiv flera dagar i veckan.

Enligt resultaten finns det ett signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos flickor ($\chi^2(4; N=184) = 30,431, p=000.$) (tabell 6). Hos pojkarna finns det inget signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden ($\chi^2(4; N=165) = 11,356, p=078.$) (tabell 7).

Tabell 6 Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos flickor ***

Social status	Lägre social status	Låg social status	Medel social status	Hög social status
Låg fysisk aktivitet	35,0 %	28,6 %	33,8 %	73,5 %
Medel fysisk aktivitet	35,0 %	62,5 %	58,1 %	20,6 %
Hög fysisk aktivitet	30,0 %	8,9 %	8,1 %	5,9 %

Tabell 7 Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos pojkar ns

Social status	Lägre social status	Låg social status	Medel social status	Hög social status
Låg fysisk aktivitet	27,3 %	38,3 %	47,3 %	58,8 %
Medel fysisk aktivitet	36,4 %	38,3 %	41,8 %	29,4 %
Hög fysisk aktivitet	36,4 %	23,3 %	10,9 %	11,8 %

7 Diskussion

I detta avslutande kapitel diskuteras undersökningens val av forskningsansats och metod. Resultaten granskas en åt gången med egna underrubriker och jämförs med tidigare forskning. Avslutningsvis ges det förslag till fortsatt forskning.

7.1 Metoddiskussion

Forskning är ett sätt att söka efter kunskap för att få en djupare förståelse för hur något är uppbyggt och hur något fungerar (Olsson & Sörrensson, 2009). Vidare beskriver Bell (2006) att forskningsansatsen ska bestämmas enligt undersökningens syfte. Syftet med min avhandling var att undersöka sambandet mellan social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Jag har valt ett kvantitativt tillvägagångssätt i min avhandling. Kvantitativa metoder används mer eller mindre med matematiskt avancerade tillvägagångssätt för att kunna analysera uppgifter och siffror (Eliasson, 2018).

Resultaten samlades in av 349 gymnasieelever från årskurs ett till fyra och enkät var den mest lämpliga datainsamlingsmetoden i denna undersökning. Eliasson (2018) beskriver enkät som ett sätt att samla in data från vanligt folk, denna metod lämpar sig bäst när man vill undersöka personer om deras attityd, åsikter och smak

Formuläret ska vara åskådligt, se snyggt ut och vara enkelt och tydligt att läsa och informanten ska inte behöva gissa vad forskaren frågar om (Ejvegård, 2009). En enkät måste vara väl strukturerad innan den sänds ut till informanterna. Det får inte finnas några frågor som är oklara eller svåra att svara på, ledande frågor får inte heller förekomma i enkäten. Enkätsvaren ska utvecklas och göras i bunden form, med detta menas att svaren ska utesluta varandra. (Ejvegård, 2009.)

Enkäten bör inte heller söka svar på mer än en sak per fråga. Det är bättre att ställa två frågor än att föra ihop två svar i en fråga för att utesluta oklarheter (Eliasson, 2018). Enkäten som jag har använt mig av består av slutna frågor, vilket betyder

att varje fråga har flera svarsalternativ men informanten väljer ett av alternativen. Risken med frågor om fysisk aktivitet är om informanterna svarar ärligt på fråga eller inte, vilken kan leda till missvisande svar i resultaten. Frågor om fysisk aktivitet kan också skapa obehag hos informanterna, framförallt för de som inte är fysiskt aktiva. Alla informanter deltog frivilligt i min undersökning och hade rätt att hoppa över en fråga, utan att ange något särskilt skäl för det.

Enligt Ejvegård (2009) är enkäter med färre än 40 respondenter knappast meningsfullt att bearbeta statistiskt. Har undersökningen däremot en enkät med många svar som jag hade i min undersökning är en statistisk analys väsentlig. Bortfall bör tas i beaktande under enkätundersökning och det finns två olika bortfall. Det externa bortfallet är då formuläret aldrig återkommer och interna bortfall är då en eller flera frågor inte besvaras i enkäten. (Ejvegård, 2009.) I min undersökning har alla respondenter svarat på alla frågor och inga interna bortfall har tagits i beaktande. Deltagandeprocenten i undersökningen var 40 % och det externa bortfallet togs i beaktande i analysen.

Problem som kan uppstå med kvantitativ metod och enkät som datainsamlingsmetod är om informanterna svarar trovärdigt på frågorna. Definitionen på social status är bred och om gymnasieeleverna har uppfattat frågan på rätt sätt kan jag inte svara på. När gymnasieeleverna ska själva placera in sin upplevda sociala status i en trappstegsmodell kan upplevas vara svårt och utmanande. Därför har jag haft ett kritiskt förhållningsätt till trappstegsmodellen MacArthur scale i min undersökning. Gymnasieelevernas självförtroende och självuppfattning påverkar en del av resultatet och hur den sociala statusen upplevs just då när enkäten blir ifylld. En annan orsak till brister med enkät som datainsamlingsmetod är om forskaren är på plats eller inte och kan handleda eleverna när enkäten blir ifylld.

Mätning och kartläggning av fysisk aktivitet går att utföras objektivt eller subjektivt. Enligt Nilsson (2011) kan objektiva mätningar göras med hjälp av vattenmetoden DLW för att ta reda på den totala energiförbrukningen hos människan, andra objektiva mätningar är med hjälp av stegmätare och pulsklockor. Det finns också andra objektiva mätinstrument, till exempel

aktivitetsmätare och hjärtfrekvensmätning. Med den subjektiva mätningen menas enkäter till exempel för att ta reda på individens fysiska aktivitet. I min undersökning användes subjektiv mätning av fysisk aktivitet vilket har sina brister och fördelar.

I min undersökning har den subjektiva mätmetoden självskattning blivit använd och denna metod har både brister och felkällor. Barn och ungdomars förmåga att minnas hur fysisk aktiva de är i veckan och att redogöra för sina vanor är oftast sämre än hos vuxna. I vuxen ålder kan också resultatet påverkas av underskattning och överskattning i enkätfrågorna. Därför har subjektiva mätinstrument brister, medan objektiva mätningar är mera korrekta. Objektiva mätningar är svårare att manipulera än subjektiva mätinstrument (Nilsson, 2011).

En fördel med att använda kvantitativ metod är att dataanalysen går snabbt och enkelt att utföra. Analysen går också att analysera flera gånger om någon del av data inte stämmer överens med resultatet. (Eliasson, 2018.) I mitt fall analyserades data flera gånger för att säkerhetsställa att resultaten stämmer överens med data. I min undersökning användes korstabulering som gjordes flera gånger i analysprocessen. Både ordinal och nominalvariabler går att redovisas med diagram och korstabeller (Eliasson, 2018). Korstabeller är bra att använda när det räknas procent vilket det har gjorts i min dataanalys.

Jag anser att min avhandling har en hög validitet när samarbetet har varit nära med både handledaren och forskarna. En annan aspekt som också stärker validiteten i min avhandling är att enkätfrågorna är bifogade som bilagor. Forskarna har också varit noggranna med att de etiska riktlinjerna följs och hållit gymnasiet och eleverna anonyma under hela processen. I mitt fall har jag aldrig fått veta vilka fem skolor som deltog i undersökningen, men det jag har fått ta del av är kön, studieår och ålder. Forskarna var också tydliga med när data har blivit använda ska de raderas från samtliga ställen där den lagrats och är bara till för min undersökning.

Reliabiliteten i undersökningen är hög när eleverna fick gott om tid att fylla i enkäten och när liknande frågor har använts i tidigare undersökningar om fysiskt aktivitet och social status. Vad som skulle ha kunnat höja på validiteten och

reliabiliteten i min avhandling är om jag skulle ha fått mera information om enkäten, hur frågorna har blivit utformade och på vilket sätt enkäten har blivit utskickad till skolorna.

7.2 Resultatdiskussion

Syftet med min undersökning var att undersöka sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. I undersökningen deltog elever i årskurserna ett till fyra i gymnasiet. I detta kapitel diskuterar jag de resultat jag har fått och jämför dem med tidigare forskning. Vidare diskuteras resultaten tillsammans med Bourdieu Pierres teori om social status. Alla forskningsfrågor har ett eget underkapitel.

Data från min undersökning ger viktig information om hur gymnasieelever upplever sin upplevda sociala status och på vilket sätt det finns ett samband med fysisk aktivitet och social status. För att presentera mina resultat på ett meningsfullt sätt har alla forskningsfrågor varsin tabell med kön och studieår enskilt i tabellen, alla tabeller är uppbyggda på samma sätt i hela resultat kapitlet.

7.2.1 Gymnasieelevernas fysiska aktivitet

Syftet med den första forskningsfrågan i min undersökning var att kartlägga hur fysisk aktiv gymnasiestuderande är varje vecka minst 60 minuter. ” Beskriv de senaste sju dagarna, märk i hur många dagar du har varit fysiskt aktiv åtminstone 60 minuter” Resultaten baserar sig från de svar eleverna har gett i enkäten. (Tabell 1). Den andra enkätfrågan som också hörde till fysisk aktivitet hos gymnasieelever kartläggs från frågan ” Hur mycket rör du på dig kroppsligt på fritiden? Om det varierar mycket under årstiderna fyll i påståendet som passar bäst in din situation”. (tabell 2)

Jag har valt att analysera båda forskningsfrågorna om fysisk aktivitet tillsammans under ett gemensamt underkapitel. Forskningsfrågorna är väldigt lika och kompletterar varandra. Skillnaden mellan dessa två enkätfrågor är att enkätfråga

ett beskriver mängden på fysisk aktivitet medan den andra enkätfrågan beskriver intensiteten på fysisk aktivitet.

Min första forskningsfråga granskar gymnasieelevernas fysiska aktivitet 60 minuter varje dag. Det är inget nytt att den fysiska aktiviteten minskar hos barn och mina resultat visar att majoriteten av gymnasieeleverna är fysiskt aktiva 60 minuter fem dagar i veckan 22,5 %, medan 17,5 % är endast fysisk aktiv noll till två dagar i veckan. Mina resultat visar också att det inte fanns något signifikant samband mellan kön och fysisk aktivitet och inte heller något signifikant samband mellan studieår och fysisk aktivitet.

Enligt Kokko mfl.:s (2016) undersökning om fysisk aktivitet hos yngre barn och ungdomar mellan nio och femton år visar resultaten att det är främst pojkar som är fysisk aktiva sju dagar i veckan, medan flickorna är mera fysisk aktiva tre till fem dagar i veckan. Min studie visar samma trend som Kokko mfl.:s (2016) men mina resultat visar att flickorna är mera fysisk aktiva från noll till tre dagar och sju dagar i veckan, medan pojkarna är fysisk aktiva från fyra till fem dagar i veckan. Det är många som är fysiskt aktiva många dagar i veckan, men har också några vilodagar från fysisk aktivitet. Det är ändå viktigt att kunna analysera helhetsbilden av gymnasieelevers fysiska aktivitet.

Enligt Boström och Gustafsson (2020) undersökning om könsskillnader och fysisk aktivitet hos 18 åringar visar resultaten att det inte fanns något signifikant samband mellan kön och fysisk aktivitet. Detta har också min undersökning kunnat visa inget signifikant samband mellan könen. Enligt Tammelin mfl.:s (2003) visar resultaten att fysisk aktivitet avtar i vuxen ålder. Enligt forskning som gjorts om barns fysiska aktivitet är det flera barn som minskar på fysiska aktiviteten när barnen kommer in i puberteten. Detta kan min undersökning hålla med om att fysisk aktivitet minskar i årskurs tre och fyra i gymnasiet. Vanliga orsaker till att finländska barn och ungdomar inte är fysiska aktiva är enligt Kokko mfl.:s (2019) är att ämnet gymnastik inte är intressant, det finns inte tillräckligt med ledd idrottsverksamhet, intresserade av andra hobbyer, det är för dyrt, det finns inte tillräckligt med idrottsanläggningar eller platser att motionerna

på. Detta kan antas från mina resultat varför det var en stor procent som inte alls var fysisk aktiva 60 minuter varje dag.

Resultaten från forskningsfråga ett om fysisk aktivitet på fritiden hos gymnasieelever tyder på att det är främst flickor som håller på med måttlig fysisk aktivitet 50 %. Hit hör aktiviteter som löpning, bollspel, cykling och promenader. Pojkarna höll mera på med hög fysisk aktivitet 20,6 % än vad flickorna gjorde till exempel aktiviteter på tävlingsnivå. Det fanns ett signifikant samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och kön, med det fanns inget signifikant samband mellan fysisk aktivitet och studieår.

Enligt Mikaelsson (2012) är männen fysiskt aktiva på en högre intensitetsnivå än vad kvinnorna är. Detta konstaterades också i min undersökning att det finns könsskillnader i motionsvanorna på fritiden och pojkarna hade en högre intensitetsnivå i träningen. Detta kan också Boström och Gustafsson (2020) hålla med om i sin undersökning. Kvinnorna valde en mera måttlig fysisk aktivitet än pojkarna, och pojkarna valde en mera ansträngande fysisk aktivitet än flickorna på sin fritid. Enligt Turpeinen och Hakamäkis (2018) undersökning om motionsvanor hos finländsk befolkning kunde undersökningen konstatera att kvinnorna från tjugo till tjugonio år är mera intresserade i motionsidrott som promenader två och en halv timme i veckan än vad männen var i samma ålder.

Det finns olika orsaker och begränsningar till barn och ungdomars fysiska aktivitet. Enligt tidigare forskning Mikaelsson (2012) påverkar barnens miljö hur aktiv ett barn är, till exempel om det finns begränsningar i närområdet, inga cykelvägar eller idrottsanläggningar påverkar det motivationen för att vara fysisk aktiv. En annan begränsning är också barnets vänner. Vännerna har en stor betydelse för ungdomar och om vännerna är fysisk aktiv är det sannolikt att de också är det, men om vännerna har andra hobbyer än sport och idrott är det många som inte kommer upp i de rekommenderade mängden fysisk aktivitet, 60 minuter. Detta går att anta från min undersökning varför en stor del av eleverna inte kommer upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet varje dag.

7.2.2 Gymnasieelevernas upplevda sociala status

Forskningsfråga två granskar gymnasieelevernas upplevda sociala status. Resultaten har formats från svaren ur enkätfråga ”Var skulle du placera dig själv i stegen? Välj ett lämpligt nummer”. (tabell 3)

Inom denna enkätfråga skulle eleverna placera sin upplevda sociala status mellan tio olika trappsteg i en stege. Enligt mina resultat placerar sig många av gymnasieeleverna sin upplevda sociala status i mitten av stegen 37 %, mellan trappsteg fyra och fem. Mina resultat visar att pojkarna placerade sin upplevda sociala status mellan trappsteg ett och tre, medan flickorna placerade sin upplevda sociala status mellan trappsteg fyra till nio. Det är väldigt få elever som har placerat sin upplevda sociala status mellan trappsteg åtta till tio i stegen, och det är flera flickor som placerade sin upplevda sociala status högt upp i stegen än vad pojkarna gjorde. Det fanns ett signifikant samband mellan upplevd social status och kön.

Enligt tidigare forskning Rajala (2014) om skillnaden mellan flickor och pojkars subjektiva sociala status. Undersökningen gjordes med hjälp av MachArtur scale och resultaten visar att eleverna ställde sin upplevda sociala status högt upp på stegen, mellan trappsteg sju och åtta, men det var flera flickor som placerade sin subjektiva sociala status högt upp på stegen än vad pojkarna gjorde. Enligt Rajala (2014) visar resultaten att elevernas egna erfarenheter påverkas av skolan, olika stereotyper som till exempel ”tuffingarna” och ”plugghästarna” delas in i olika grupperingar. Flickor har också en benägenhet att visa mera sin upplevda sociala status öppet bland andra, medan pojkarna är mera diskreta med den saken (Nilsson, 2008).

Jag kan också anta enligt min undersökning när det var få elever som placerade sin upplevda sociala status som högt att dessa elever är de populäraste och har många vänner, är en bra kompis, har fina kläder, materiella saker och har många begåvningar, till exempel framgång i idrott. Detta har också Bergqvist och

Vennberger (2010) kunnat konstatera från sina resultat. Pojkarna hörs och syns mera, har mera muskler, framgång i idrott, söker sig till faror, och charm, medan flickorna mera rangordnas enligt utseende. Kvinnans kläder, smycken och personlighet är tyngdpunkten för social status hos vänner.

Trappstegsmodellen MacArthur scale mäter den subjektiva sociala statusen och med hjälp av den har Joffer mfl.:s (2019) undersökt socioekonomiska faktorer som samman kopplats med hälsostatus hos ungdomar och vuxna. Hos ungdomar är sociala statusen adekvat i relation till socioekonomisk status. Signifikanta samband som kunde hittas från undersökningen visar framförallt könsskillnader. Pojkarna betygsatte sin självklassade hälsa och upplevda sociala status högre än vad flickorna gjorde. Här var social status kopplat till hälsa och föräldrarnas socioekonomiska status. I min undersökning kan det påstås att hälsan och socioekonomiska faktorer har en betydande roll i hur eleverna upplever sin upplevda status i skolan enligt hur de har svarat på enkät frågan.

Enligt Sweeting, mfl.:s (2015) undersökning om socioekonomisk status och skolstatus med rökning och alkoholdrickande som variabler visar resultaten att de populäraste eleverna i skolan är de som är bråkmakare. De elever som dricker alkohol och röker visar ett högt popularitet i skolan. Dessa faktorer kan jag också anta påverkar mina resultat i undersökningen. Sweeting, mfl.:s (2015) undersökningen antyder också på att föräldrarnas vanor påverkade elevernas sociala status.

7.2.3 Sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet

Tredje forskningsfrågan kartlägger om det finns ett samband mellan social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. För att tydligt presentera resultaten från denna enkätfråga undersöktes samband mellan fysisk aktivitet och social status och fysisk aktivitet och social status på fritiden. Flickor och pojkar analyserades enskilt i egna tabeller (tabell 6 och 7) för det fanns tydliga skillnader mellan könen.

Enligt mina resultat har både flickor och pojkar satt sin upplevda sociala status i skolan som lägst fast de är fysisk aktiva sex till sju dagar i veckan. Flickorna placerade sin upplevda social status som lägst men var fysisk aktiv fem till sju dagar i veckan. Pojkarna höll samma trend som flickorna och placerade sin upplevda sociala status som lägst men fysisk aktiv fem till sju dagar i veckan 63 %. Däremot de gymnasieelever som placerade sin upplevda sociala status som hög och var fysisk aktiva fem till sju dagar var 29,4 % och hos pojkarna 35,3 %. Detta gör mina resultat intressanta att resultaten visar det motsatta än tidigare forskning.

Mina resultat visar också att det fanns ett svagt signifikant samband mellan fysisk aktivitet och social status, men som tydligtvis påverkas också av andra faktorer än enbart fysisk aktivitet. Enligt Nilsson (2008) kan dessa faktorer vara familj, vänner, skolmotivation, fritidsvanor och rätt umgänge som påverkar den upplevda sociala statusen hos gymnasieelever.

Vad den signifikanta skillnaden mellan könen i forskningsfråga tre beror på går att diskutera. I min teoridel beskrivs fysisk aktivitet och social status som två olika kapitel, men i praktiken har de ett samband. Det logiska vore att flickor och pojkar som är fysisk aktiva nästan alla dagar i veckan har en hög social status, men mina resultat visar det motsatta. Enligt mina resultat är det elever som inte har en hög fysisk aktivitet som upplever sig populär i skolan, medan de elever som är fysisk aktiv nästan alla dagar i veckan inte upplever att de är populära i skolan eller har en hög social status. När min enkätfråga var formulerad hur eleven uppfattar sin egna subjektiva social status i skolan kan andra faktorer påverka svaret.

Varför jag tror att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och social status är för att fysisk aktivitet är sammankopplad till vår hälsa. När vi mår bra höjs också självuppfattningen, självkänslan och upplevelsen av en hög social status. I de olika hierarkierna som finns i skolvärlden är det sällan idrottarna som är högst upp på listan. Oftast är det de populäraste eleverna högst upp i stegen som inte har någon koppling alls till fysisk aktivitet eller idrott (Nilsson, 2018). När den subjektiva sociala statusen mäts med en trappstegsmodell kan det vara diffust för

informanten att veta på vilken nivå som beskriver sin upplevda sociala status, vilket kan leda till att svaren i enkäten blir oklart.

Enligt Mikaelsson (2012) är det sociala sammanhanget med vänner, föräldrar och miljö några viktiga faktorer som påverkar fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar. Detta kan till stor del vara en av faktorerna till att flickorna har en högre social status än pojkarna i mina resultat. För många flickor är vänner, popularitet i skolan, socioekonomiska faktorer en stor del av den subjektiva sociala statusen.

Den tredje forskningsfrågan kartlägger också om det finns något samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och social status bland gymnasieelever. I denna forskningsfråga mäter också intensiteten i träningen och inte enbart mängden.

Resultaten visar att pojkarna har en högre fysisk aktivitet på sin fritid och väldigt hög social status i skolan än vad flickorna upplever. Flickorna upplever att de har en låg fysisk aktivitet på sin fritid, men ändå hög social status i skolan. I mina resultat visar ett signifikant samband mellan social status och fysisk aktivitet på fritiden hos flickorna, men inget signifikant samband hos pojkarna. Varför resultaten visar så är antagligen att flickorna kopplar samman utseendet och fritidsaktiviteten för social status mycket mera än vad pojkarna gör. Varför mina resultat visade att det fanns signifikant samband mellan flickor och social status kan vara för att popularitet har ett mera krav på flickors utseende.

Enligt tidigare forskning Bernström och Perssons (2016) undersökning om flickors och kvinnliga lärares upplevelse om krav i gymnasiet visar resultaten att flickorna har ett större krav på hur de ska se ut. Informanterna beskrev att det finns ett högt krav på hur en flicka i gymnasiet ska se ut och med rätt utseende är det lättare att passa in och bli accepterad. Informanterna beskrev hur flickorna ska uppnå det rätta utseendet är att följa modet, hår och smink framhävs och kroppsformen ska vara rätt. Kroppsformen beskrevs som smal, absolut inte överviktig och gärna tränad. Detta tror jag har påverkat mina resultat mellan flickor och pojkare. Flickorna är mera fokuserade på sitt utseende än vad pojkarna är.

Enligt Nilssons (2008) forskning om popularitet hos ungdomar mellan 13 till 18 år visar resultaten från intervjuer att fritidsaktiviteter inte är viktigt för populariteten, men däremot kunde populariteten förbättras med sport och udda sporter som fritidsaktivitet. Även om fritidsaktiviteten inte hade en stor påverkan på populariteten kunde vissa skillnader urskiljas. Vad som också kunde ha påverkat mina resultat mellan flickor och pojkars fysiska aktivitet på fritiden är sociala medier. På samma sätt som utseendet och kroppsformen är viktig för flickor i gymnasiet styr också sociala medier mycket flickornas beteende och popularitet på fritiden. Sociala medier styr också pojkarnas sociala status. Enligt tidigare forskning är det ett faktum att flickorna ska vara uppdaterade på sociala medier vilket också påverkar självkänslan. Flickorna är mera upptagna med utseendet och sociala medier än vad pojkarna är. (Bernström och Persson, 2016.)

7.3 Avslutande sammanfattning

Framtidens undersökningar inom samma ämnesområde bör fortsätta observera de finländska barn och ungdomars fysiska aktivitet. Objektiva undersökningar och subjektiva undersökningar är viktiga för att kunna kartlägga fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar. Min undersökning gav stöd till teorin om att fysisk aktivitet avtar under puberteten. I min undersökning var det flera elever i årskurs ett som var mera fysisk aktiva än i årskurserna två till fyra. I framtiden riskerar många ungdomar i Finland att bli mera stillasittande.

I denna undersökning har det framkommit hur gymnasieelever upplever sin fysiska aktivitet och hur de upplever sin sociala status. Resultaten visar att det finns skillnader mellan flickor och pojkars fysiska aktivitet. På basen av de analyser jag har gjort tyder resultaten på att det var mera pojkar som deltog i mera krävande aktiviteter på sin fritid, till exempel tävlingsidrott än vad flickorna gjorde.

Tidigare forskning om social status med Bourdieu Pierres teori om habitus och kapital kan det påstås att habitus är kopplat samman med social position och status, medan kapital anses vara något som tydligt syns utåt med kläder, språk, intressen och livsstil. Med min undersökning om gymnasieelevernas egen uppfattning om sin upplevda social status går det att sammansätta Bourdieus teorier. Enligt min undersökning syns social kapital i skolvärlden med hierarkier. Pierre Bourdieu var intresserad av hur vissa grupper av människor förblev i sina positioner inom ett hierarki. Detta går att se i skolvärlden med popularitet och grupperingar som bildas i skolor. Eleverna hålls inom hierarkierna enligt hur de bildar habitus. Habitus beskrivs som ett emotionellt tillstånd och grundläggs med vanor

Det syns klart och tydligt vem som är populär och icke populär i skolan. Med Bourdieus tankesätt går det att anta att de elever som är populära har en viss social kapital och när eleverna uttrycker sig och identifierar sig till en viss grupp uttrycker eleverna en viss social tillhörighet som eleven tillhör eller strävar efter och detta ses tydligt i de olika hierarkierna som bildas i skolan.

Mina resultat visar också att det är mera flickor som anser att de har en hög social status, medan det var få pojkar som ansåg det. Att min studie inte fick likvärdiga resultat som tidigare forskning till exempel Tammelin mfl.:s (2003) kan bero på flera olika saker, dels hur data samlades in, och hur informanterna har svarat i enkäten. En annan faktor som också kan ha påverkat resultatet är hur gymnasieeleverna har tolkat sin egna upplevda sociala status just då enkäten blev ifylld. Eleverna kan ha haft en dålig dag eller så kan det ha hänt negativa situationer som bidragit till att den upplevda sociala statusen var låg just den dagen när enkäten blev ifyllt.

Sambandet mellan social status och fysisk aktivitet visade sig vara komplicerat, och resultaten visade det motsatta än vad som troddes i början av undersökningen. Enligt denna undersökning har fysisk aktivitet och social status ett signifikant samband. Det är gymnasieelever som inte är fysisk aktiva som upplever sig vara populär i skolan, medan de elever som var fysisk aktiva nästan alla dagar i veckan

inte upplevde sig populär. Detta visar att social status tydligtvis också påverkas av andra faktorer än enbart fysisk aktivitet.

Den sociala aspekten ökar i skolan och det är viktigt för lärare att uppmärksamma den sociala interaktionen mellan elever som är populär och icke populär. Vad som lärare och andra personer kan ta med sig från min undersökning är att det finns olika hierarkier i skolvärlden. Det finns elever som är populär och icke populär i skolan och det beror på olika orsaker. Det finns också klara skillnader mellan flickor och pojkars upplevda sociala status vilket är viktigt att komma ihåg. Min undersökning är en ytlig undersökning om social status och fysisk aktivitet, men som visar att det behövs mera forskning inom detta ämne för att kunna veta vilka faktorer som påverkar social status. Enligt min undersökning så går det att se att fysisk aktivitet har ett samband med social status.

7.4 Förslag till fortsatt forskning

I min avhandling var syftet att undersöka sambandet mellan upplevd social status och fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Om undersökningen skulle göras på nytt skulle förslag till fortsatt forskning vara att använda sig av kvalitativ forskningsansats och intervju som datainsamlingsmetod. Varför en intervju som datainsamlingsmetod skulle vara ett bra val är för att få ett mera djup i elevernas verkliga uppfattning om popularitet och vilka faktorer som påverkar social status och fysisk aktivitet med elevernas egna berättelser.

Jag kunde konstatera enligt min undersökning att det saknas forskning om ungdomar och vuxnas fysiska aktivitet och upplevd social status. Det finns omfattande forskning på barns uppfattning om sin upplevda social status och fysisk aktivitet. Det skulle vara intressant att kunna tillföra mera observationer och intervjuer till enkätundersökningen för att få ett mera tillförlitligt svar och fakta kring social status och fysisk aktivitet. Ett sätt skulle vara att använda sig av objektiva mätinstrument istället för subjektiva mätinstrument. Objektiva mätinstrument till exempel observationer i olika situationer i skolan under en längre tid, till exempel gymnastik lektionerna och sociala sammanhang.

En intressant fortsättning på denna undersökning skulle vara att göra en liknande undersökning med yrkesskolstuderande och universitetsstuderande. En liknande undersökning skulle kunna göras med gymnasieskolor i andra länder och jämföra med mina resultat. Ett problem som jag kunde hitta med min undersökning är att det är mera pojkar som är fysisk aktiva än flickorna. Detta skulle vara intressant att forska mera om detta och vilka faktorer som begränsar flickors fysiska aktivitet och skolgång samt vilka faktorer som begränsar pojkarnas fysiska aktivitet och skolgång i förhållande till social status.

För att utveckla och förhindra grupperingar i skolan är det viktigt att föräldrar och lärare är medvetna om de olika statushierarkierna som finns i skolan. Mobbning och andra negativa situationer går att förhindra om lärarna är medvetna om vilka elever som är populär och icke populär i skolan och vilka faktorer som gör att dessa elever är omtyckta eller inte. Forskning om ämnet social status och fysisk aktivitet är viktigt men det finns inte ännu mycket forskning i ämnet, vilket är viktigt att ändra på i framtiden.

Källhänvisning

- Adler, N. E., Epel, E. S., Castellazzo, G. & Icovics, J. R. (2000). Relationship of subjective and objective social status with psychological and psychological functioning: Preliminary data in healthy, White women. *Health psychology, 19*(6), 586–592.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik. Fjärde uplagan*. Lund: Studentlitteratur.
- Bernström, M. & Persson., C. (2016). *Gymnasiet, den bästa tiden i livet!- Eller? Gymnasieflickors och gymnasielärares upplevelser av krav på unga flickor*. (Examensarbete, Örebro universitet).
- Bourdieu, P. (1986). *Kultursociologiska texter*. Liber: Stockholm.
- Broady, D. (1998). *Kapitalbegreppet som utbildningssociologiskt verktyg*. ILU, Uppsala Universitet.
- Boström, H. & Gustafsson, A. (2020). *Samband mellan självrapporterad psykisk ohälsa och nivå av fysisk aktivitet hos unga kvinnor och män- En undersökning av 18- åriga gymnasieelever på naturvetenskapligt program*. (Examensarbete , Uppsala universitet)
- Bullock, H. E., Limbert, W. M. (2003). Scaling the socioeconomic ladder: Low-income women's perceptions of cladd status and opportunity. *Journal of Social Issues, 59*(4), 693-709.
- Brenslend, N. S.-C. (2018). Social costs for wannabes: Moderationg effects of popularity and gender on the links between popularity goals and negative peer experiences. *Journal of youth and abdolenscence, 47*(9), 1894-1906.

- Cantell, M. C. (2012). Daily physical activity in young children and their parents: A descriptive study. *Paediatrics & child health*, 17(3), e20-e24.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E, & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health*, 100(2), 126.
- Clausson, E. & Nilsson, B. (2019). *Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars uppväxt och livsvillkor*. (Eksamensarbete, Kristiansand Universitet).
- Cillessen, A. H. N. & Rose, A. J. (2005). Understanding popularity in the peer system. *Current directions in psychological science*, 14(2), 102-105.
- Coakley, J. (2006). The good father: Parental expectations and youth sport. *Leisure studies*, 25(2), 153-163.
- Ekblom, Ö. (2011). Hur får vi inaktiva barn att röra på sig?. *Svensk idrottsforskning: Organ för centrum för idrottsforskning*, 20(4), 32-36
- Ekberg, J. E. (2005). Bourdieu och idrottslärares. *Ingår, www.idrottsforum.org, malmö, S, 17*.
- Eliasson, A (2018) *Kvantitativ metod från början: Studentlitteratur: Lund*
- Ericsson, I. (2005). Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan. *Svensk idrottsforskning*, 4, 24-27.
- Ericsson, I. (2017). Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande. *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottslärares mervärden för individ och samhälle*.
- Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur: Lund

- Faskunger, J. (2008). Barns miljöer för fysisk aktivitet. *Samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelseförmåga hos barn och unga, 2008*. Statens folkhälsoinstitut Östersund.
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Studentlitteratur: Lund.
- Faskunger, J., & Nylund, K. (2014). *Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet*. SISU idrottsböcker.
- Faskunger, J., & Sjöblom, P. (2017). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Hämtad 11 augusti 2019 från, https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf
- Felix, E. D., & Green, J. G. (2009). Popular girls and brawny boys. *Handbook of bullying in schools: An international perspective, 173*.
- Goodman, E., Adler, N. E., Kawachi, I., Fraizer, A. L., Huang, B., & Colditz, G. A. (2001). Adolescents perceptions of social status: development and evaluation of new indicator. *Pediatrics 108*(2), e31-e31.
- Giatti, L., do Valle Camelo, L., de Castro Rodrigues, J. F., & Barreto, S. M. (2012). Reliability of the MacHartur Scale of subjective social status- Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *BMC public health, 12*(1), 1096.
- Hansson, S. (2012). *Den nödvändiga osäkerheten: elevers perspektiv på respekt i relationer i skolan*. (Doctoral dissertation, Karlstad universitet).
- Hassmén, N., & Hassmén P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU idrottsböcker.
- Hagströmer, M. (2017). *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar*. Karolinska institutet.

- Hedenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap: en indtrduktion*. Studentlitteratur: Lund.
- Holm, A. (2008). *Relationer i skolan: en studie av feminister och maskuliniteter i år 9*. (Doctorial dissertation, ACTA: Göteborgs universitet, instutionen för pedagogik och didaktik).
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J, Vasankari, T. (2010). *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto*. Hämtad 7 oktober från http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf
- Joffer, J., Flacking, R. Bergström, E., Randell, E. & Jerdén, L.(2019). Self-rated health, subjective social status in school and socioeconomic status in adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health* 19(1), 758.
- Karjula, H. (2014). Lasten ja nuorten liikuntaa Lumijoella Jyväskylässä: omaehtoiseen liikuntaan kannustava tekijä 5.,7. ja 9. luokkalaisilla. (Examensarbete Jyväskylä yliopisto)
- Keltikangas- Järvinen, L. (2011). *Socialissus ja sosiaaliset taidot*. Wsoy.
- Kojola, M. (2016). *Fenomenet popularitet: En studie i elevers fungeringar kring popularitet*. (Eksamensarbete vid institutionen för pedagogik, Uppsala universitet).
- Kokko, S., Hämylä. R., Husu., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A.,.. & Vasankari, T.(2016). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa– LIITU–tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 4*.
- Kokko, S. M.-Y. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, (2019: 1)*.

- Kämppe, K., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L.,...& Stål, T. (2018). Results from Finland's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (Supplement 2), S355-S356.
- Lagergren, L. (2009). Idrott och habitus: För en samhällsvetenskaplig idrottsforskning bortom livsstil och utslagning. *Svensk Idrottsforskning*; 3, 18.
- LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. (2002). Children's perception of popular and unpopular peers: A multimethod assessment. *Developmental Psychology*, 38, 635-647.
- Laine, K. & Aho, S. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. . Otava.
- Larsson, B. (2019). Ungas idrottande—inte bara en klassfråga. *Idrotten och (o) jämlikheten*, 29. Hämtad 8 oktober 2019, från https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/1-Ungas-idrottande_inte-bara-en-klassfraga.pdf.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö Likes. (2018). *Motion under skoldagen och inlärning. Sammanfattning av en situationsöversikt*. Hämtad 8 februari 2020, från <https://www.oph.fi/sv/statistik-och-publikationer/publikationer/fakta-express-1b2018-motion-under-skoldagen-och-inlarning> .
- Liikkuva koulu. (2016). Rekommendationer för fysisk aktivitet. Hämtad 2 juni 2019, från <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/rekommendationer-for-fysiks-aktivitet-under-de-forsta-aren.pdf>.
- Macdonald-Wallis, K. J. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 43(6), 636-642.

- Mattila-Holappa, P. S. (2020). *Möjligheter att anpassa arbetet när psykisk ohälsa inverkar på arbetsförmågan*. Hämtad 15 april 2020 från: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139577/TTL-978-952-261-923-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marcus, B. H., & L. Forsyth. (2003). *Motivating People to Be Physically Active: Human Kinetics. Champaign, IL*
- Murray, T. C., Rogers, W. M., Fraser, S. N. (2012). Exploring the relationship between socioeconomic status, control beliefs and exercise behavior: a multiple mediator model. *Journal of behavioral medicine*, 35(1), 63-73.
- Mikaelsson, K. (2012). *fysisk aktivitet, inaktivitet och kapacitet hos gymnasieungdomar* (Doctoral dissertation, Luleå tekniska universitet).
- Myndigheten för samhällskydd och beredskap (2014) *Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna*. Hämtad 04 oktober 2019 från: <https://rib.msb.se/pdf/27333.pdf>
- Nordenswan, H. (2016). *Snygg, smal och social – de populära har makten i skolan*. Hämtad 8 oktober 2019, från: <https://svenska.yle.fi/artikel/2016-03-02/snygg-smal-och-social-de-popilara-har-makten-i-skolan>.
- Nilsson, D. (2008). *Populär: Elever om begreppet popularitet*. (Examensarbete, Kalmar, Humanvetenskapliga institutuinen).
- Nupponen, H. &. (2017). *Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta aktiivisuudelle*. Hämtad 12 juni 2019 från, https://www.likes.fi/filebank/2617-Nupponen-Penttinen_web.pdf
- Nyberg, G. (2017). *De aktiva och De inaktiva–Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Hämtad 20 mars 2020 från, https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf

- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber
- Palomäki, S., & Heikinaro- Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistuloksen seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantarapportit*, 4.
- Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1998). *Sociometric popularity and peer-perceived popularity*: Two distinct dimensions of peer status. *The Journal of Early Adolescence*, 18(2), 125-144.
- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. Koulupäivän aikainen liikunta. I Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T (2016). *Koulupäivän aikainen liikunta. I Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- Liitu- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntuaneuvosto.*
- Rajala K. A. T.J. A., Itkonen, H. A. N. N. U., Kankaanpää, A. N. N. A, Tamelin, T. U. J. A., & Laine, K. A. A. R. L. O. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51(6), 63–70.
- Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysiskt självkänsla*. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.
- Ricardo, L. I. C., Rombaldi, A., Otte, J., Perez, A., & Azevedo, M. (2013). Association between social support and leisure-time physical activity among high school students. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(2), 168-168.
- Richardson, C. R., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G. S., Hutchinson, D. S., & Piette, J. D. (2005). Integrating physical activity into mental health

services for persons with serious mental illness. *Psychiatric services*, 56(3), 324-331.

Shaked, D., Williams, M., Evans, M. K., & Zonderman, A. B. (2016). Indicators of subjective social status: Differential associations across race and sex. *SSM-population health*, 2, 700-707.

Siekkinen, K., Tammelin T., Aira, A., Turpinen, S & Laine, K. (2019). *Vähän liikkuva nuori lääkoulussa.Likes- tutkimuskeskus*.

Social- och hälsovårdsministeriet (2013). *Förändring i rörelse! Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020*. Hämtad 21 juli 2019, från, http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69946/URN_ISB_N_978-952-00_3416-0_korj.pdf.

Social- och hälsovårdsministeriet (2015). *Ett socialt hållbart Finland*. Hämtad 19 augusti 2019, från, http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf?

Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.

Sweeting, H., West, P., Young, R., & Kelly, S. (2011). Dimensions of adolescent subjective social status within the school community: Description and correlates. *Journal of adolescence*, 34(3), 493-504.

Sjögren, B. & Prinz, E. (2012) *Popularitet och statushierarkier på och av idrottslektioner:-En kvalitativ studie med intervjuer av idrottslärare och observationer av idrottslektioner*. (Eksamensarbete, Uppsala universitet)

- Sjöström, M., Ekelund, U., Yngve, A., Nilsson, A., & Hurtig- Wennlöf, A. (2002) Om barnets vardagliga aktivitet och gällande rekommendationer. *Svensk idrottsforskning*, 3, 62-7.
- Tammelin, T., & Karvinen, J. (2008). *Fyysisen aktivisuuden suositus kouluikäiselle 7-18- vuotiaalle*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10-53. Hämtad 26 juni 2019, från: http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi_materiaalit
- Tammelin, T. Laine, K., & Turpeinen, S. (2013). *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES, Jyväskylä.
- Tammelin, T., Näyhä, S., J., Rihimäki, H., & Järvinen, M. R. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood, *Preventive medicine*, 37(4), 375-381.
- Taube, J. (2011). *Själ och kropp-rörelse för psykiskt välbefinnande*. Brombergs Bokförlag.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Hämtad 7 oktober 2019, från <https://thl.fi/sv/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> .
- Trost, J., & Hultsåker, O. (2016). *Enkätboken* . Lund Studentlitteratur .
- Trickey, S. & Topping, K. J. (2006). Collaborative philosophical enquiry for school children: Socio-emotional effects at 11 to 12 years. *School Psychology International*, 27(5), 599-614.
- Turpeinen, S., & Hakamäki, M. (2018) idrott och jämställdhet 2017; Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet. Hämtad 14 september 2019 från, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160697>

UKK- instituutti. 2015. *Istu vähemmän- voi paremmin! Kansallaiset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali ja terveystieteiden esitteitä 2015.* Hämtad 11 februari 2020 från, http://www.junkkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x201_kansallaiset%20suositukset%20v%20A4hent%C3%A4miseksi_sius_net_.jpg?sequence=01

Ulver - Sneistrup, S. (2012). *Status*. Liber förlag.

Utbildningsministeriet & Ung i Finland. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Toim. T. Tammelin ja J. Karvinen. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.* Hämtad 23 september 2019 från, http://ukkinstituutti.fi/fileband/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Utbildningsstyrelsen, (2015) *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2015*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Vetenskapsrådet. (2005). Hämtad 4 oktober 2019, från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25bea/1529480528779/Utbildningsvetenskap-2005-Framatblick_VR_2005.pdf#page=51.

World Health Organisation. (2016). *Health topics. Physical activity*. Hämtad 25 juni 2019 från: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.

World Health Organization. (2018). *Physical activity*. Hämtad 12. april 2020 från, <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

Wenemark, M. (2007). *Enkätmetodik med respondenter i fokus: Studentlitteratur*: Lund

- Wilson, T. C. (2002). The paradox of social class and sports involvement: The roles of cultural and economic capital. *International review for the sociology of sport*, 37(1), 5-16.
- Xie, H., Li, Y., Boucher, S. M., Hutchins, B. C., & Cairns, B. D. (2006). What makes a girl (or a boy) popular (or unpopular)? African American children's perceptions and developmental differences. *Developmental Psychology*, 42(4), 599.
- Yrkesföreningar fysisk aktivitet. (2016) *Rekommendationer för fysisk aktivitet-barn och ungdomar*. Hämtad 10 augusti 2019, från [http:// www.fyss.s/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf](http://www.fyss.s/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf)
- Zook, J. Russotti, M. (2013). Academic self-presentation strategies and popularity in middle school. *The Journal of Early Adolescence*, 33(6), 765-785. .
- Östberg, V. (2001). *Hälsa och välbefinnande. Barns och ungdomars välfärd*: antologi från Kommittén Valfärdsbokslut. Stockholm: Fritzes.

Bilagor

Bilaga 1 Enkät

Hyvä opiskelija,

Olet mukana opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylästä. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa opiskelijoiden liikkumisesta, hyvinvoinnista ja elämästä.

- * Kaikki vastauksesi ovat luottamuksellisia. Kysymme nimeäsi, jotta kyselyn tiedot voidaan yhdistää muihin mittaustuloksiin. Tulokset analysoidaan ja raportoidaan nimettöminä.
- * Lue kysymykset huolella ja vastaa kaikkiin kysymyksiin
- * Valitse se vaihtoehto, joka on sinulle oikea

TAUSTA

1. Nimi (etu- ja sukunimi): *

Nimeä käytetään vain vastausten yhdistämiseen muihin mittaustuloksiin. Vastaukset käsitellään ja raportoidaan nimettöminä.

OPISKELU

2. Opiskeluvuosi*

- ☐ 1. vuoden opiskelija
- ☐ 2. vuoden opiskelija
- ☐ 3. vuoden opiskelija
- ☐ 4. vuoden opiskelija

3. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?*

- ☐ kyllä
- ☐ en

4. Mitä pidät opiskelusta tällä hetkellä? Pidän opiskelusta*

- ☐ hyvin paljon
- ☐ melko paljon
- ☐ melko vähän
- ☐ en lainkaan

5. Millaiseksi olet kokenut opiskeluun liittyvän työmääräsi tämän LUKUVUODEN aikana?*

- ☐ jatkuvasti liian suuri
- ☐ melko usein liian suuri
- ☐ sopiva
- ☐ melko usein liian vähäinen
- ☐ jatkuvasti liian vähäinen

LIIKUNTA

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, matkalla opiskelupaikalle tai liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

17. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

	päivänä				päivänä			
	0	1	2	3	4	5	6	7
* *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Mieti tyypillistä viikkoasi. Merkitse kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana olet liikkunut vähintään 60 minuuttia?

	päivänä				päivänä			
	0	1	2	3	4	5	6	7
* *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.*

- ☐ Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- ☐ Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikunta muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms. mutta ei koulu-/opiskelumatkoja.
- ☐ Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- ☐ Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

Kuvittele, että tikkaat kuvaavat oppilaitostasi.

Tikkaiden yläpäähän sijoittuvat ne oppilaitoksesi opiskelijat, joita arvostetaan eniten ja joiden seurassa useimmat haluavat olla. Tikkaiden alapäässä ovat opiskelijat, joita kukaan ei arvosta ja joiden kanssa kukaan ei halua olla.



41. Mihin kohtaan sijoittaisit itsesi
näillä tikkailla? Valitse sopiva
numero.*

- ☐ 10
- ☐ 9
- ☐ 8
- ☐ 7
- ☐ 6
- ☐ 5
- ☐ 4
- ☐ 3
- ☐ 2
- ☐ 1
